

Perfil de ácidos graxos de alimentos ricos em lipídios consumidos no Paraguai
Perfil de ácidos grasos de alimentos ricos en lípidos consumidos en Paraguay

Tabela 1/Tabla 1

Grupos de alimentos selecionados para o estudo e percentual de lipídios
Contenido de lípidos de grupos de alimentos seleccionados

Grupo de alimentos/ <i>Grupo de comidas</i>	Alimentos selecionados/ <i>Alimentos seleccionados</i>	Lipídios (%)/ <i>Lípidos (%)</i>
Sobremesas/ <i>Postres</i>	Sorvete à base de leite/ <i>Helado a base de leche</i>	12,8
Oleos e gorduras/ <i>Aceites o grasas</i>	Oleo de girassol/ <i>Aceite de girassol</i>	-
	Oleo de soja/ <i>Aceite de soja</i>	-
	Maionese/ <i>Mayonesa</i>	89,8
	Margarina/ <i>Margarina</i>	80,7
Lácteos/ <i>Lácteos</i>	Leite integral/ <i>Leche de vaca entera</i>	3,5
	Leite desnatado/ <i>Leche de vaca descremada</i>	6,4
	Manteiga/ <i>Manteca</i>	52,6
	Iogurte integral/ <i>Yogurt entero</i>	13,7
	Queijo paraguaio/ <i>Queso paraguay</i>	14,1
	Queijo mussarela/ <i>Queso mozzarella</i>	20,3
Carnes e ovos/ <i>Carnes y huevos</i>	Carne de boi/ <i>Carne vacuna</i>	20,9
	Carne de frango/ <i>Carne de pollo</i>	11,6
	Ovos/ <i>Huevos</i>	12,2
Embutidos/ <i>Embutidos</i>	Sausicha/ <i>Chorizos</i>	46,6
	Hot dog/ <i>Panchos</i>	39,0
	Presunto/ <i>Jamón</i>	25,4
Legumes/ <i>Legumbres secas</i>	Feijão vermelho/ <i>Poroto colorado</i>	10,0
Frutos/ <i>Frutas</i>	Abacate/ <i>Aguacate</i>	9,4
	Azeitona/ <i>Aceituna</i>	11,0
Frutos secos/ <i>Frutos secos</i>	Amendoim/ <i>Maní</i>	30,0
Cereais, tubérculos e derivados/ <i>Cereales, tubérculos y derivados</i>	Mbeyu / <i>Mbeyu</i>	22,4
	Pão de queijo/ <i>Pan de queso</i>	58,0
	Tortilha / <i>Tortilha</i>	48,9
	Macarrão/ <i>Fideo</i>	5,0
	Chipa/ <i>Chipa</i>	16,0
	Reviro/ <i>Reviro</i>	54,0
Fast food/ <i>Comidas rápidas</i>	Sopa Paraguaya/ <i>Sopa Paraguaya</i>	12,3
	Empanada frita / <i>Empanada frita</i>	19,8
	Chipa guazú / <i>Chipa guazú</i>	42,3
	Mixto/ <i>Mixto</i>	27,1
	Sanduíche de carne/ <i>Sandwich de lomito</i>	15,0

Tabela 2/Tabla 2

Perfil de ácidos graxos saturados (expressos como % de ácidos graxos totais) da fração lipídica extraída de diferentes alimentos consumidos no Paraguai
Perfil de ácidos grasos saturados (expresado como % de ácidos grasos totales) de la fracción lipídica extraída de diferentes alimentos consumidos en Paraguay

#	Amostra/ Muestra	C4:0	C6:0	C8:0	C10:0	C11:0	C12:0	C13:0	C14:0	C15:0	C16:0	C17:0	C18:0	C20:0	C21:0	C22:0	C24:0
1	Sorvete à base de leite/ <i>Helado a base de leche</i>	0,00	0,19	0,17	0,00	0,00	1,24	0,00	2,13	0,18	33,99	0,23	18,53	0,00	0,34	0,00	0,00
		-	± 0,02	± 0,01	± 0,02	-	-	-	-	± 0,03	± 0,01	± 0,12	± 0,01	± 0,20	-	-	± 0,02
2	Oleo de girassol/ <i>Aceite de girassol</i>	-	-	-	-	-	-	-	0,07	0,01	5,19	0,03	2,98	0,00	0,53	0,00	0,00
		-	-	-	-	-	-	-	-	± 0,01	-	± 0,05	-	± 0,07	-	-	± 0,02
3	Oleo de soja/ <i>Aceite de soja</i>	-	-	-	-	-	-	-	0,08	0,00	10,20	0,07	3,25	0,15	0,31	0,03	0,00
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	± 0,06	-	± 0,14	-	-	± 0,02	-
4	Maionese/ <i>Mayonesa</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,89	0,00	3,19	0,00	0,42	0,00	0,00
		± 0,37	± 0,01	-	-	-	-	-	-	± 0,02	-	0,09	-	± 0,04	-	-	± 0,01
5	Margarina/ <i>Margarina</i>	0,00	0,11	0,65	0,03	0,00	0,00	0,00	0,51	0,11	19,53	0,14	6,98	0,00	3,77	0,00	0,00
		± 0,14	± 0,01	-	-	-	-	-	-	± 0,01	± 0,42	± 0,01	± 0,20	± 0,41	-	-	-
6	Leite integral/ <i>Leche entera</i>	0,00	1,10	1,06	2,77	0,04	3,43	0,11	12,27	1,07	35,26	0,56	13,20	0,11	0,02	0,04	0,04
		-	± 0,02	± 0,03	± 0,05	± 0,01	± 0,04	-	± 0,04	± 0,01	± 0,18	± 0,02	± 0,03	-	-	± 0,02	-
7	Leite desnatado/ <i>Leche descremada</i>	0,00	4,16	0,00	2,45	0,00	4,52	0,00	9,68	0,00	29,68	0,00	16,76	0,00	0,00	0,00	0,00
		-	± 0,55	-	± 0,25	-	± 1,05	-	± 0,75	-	± 2,20	-	± 2,35	-	-	-	-
8	Manteiga/ <i>Manteca</i>	0,00	1,12	1,10	3,05	0,07	3,79	0,12	12,65	1,07	33,67	0,52	12,22	0,13	0,02	0,00	0,00
		± 0,09	± 0,01	± 0,02	± 0,11	± 0,01	± 0,12	-	± 0,22	± 0,03	± 0,42	± 0,02	± 0,39	± 0,01	-	-	-
9	Iogurte/ <i>Yogurt</i>	0,00	1,15	1,11	2,95	0,06	3,60	0,12	12,29	1,03	33,75	0,51	14,70	0,09	0,03	0,00	0,00
		-	± 0,05	± 0,03	± 0,06	-	± 0,01	-	± 0,05	± 0,01	± 0,21	± 0,02	± 0,31	-	-	-	-
10	Queijo mussarela/ <i>Queso mozzarella</i>	0,00	1,54	1,39	3,47	0,04	4,10	0,11	15,93	1,49	45,97	0,87	17,82	0,00	0,06	0,04	0,03
		-	± 0,04	± 0,01	± 0,02	-	± 0,02	-	± 0,05	± 0,01	± 0,26	-	± 0,12	-	-	± 0,01	± 0,05
11	Queijo paraguaio/ <i>Queso paraguay</i>	0,00	1,29	1,21	3,15	0,05	3,66	0,11	12,49	0,97	33,38	0,45	14,51	0,09	0,06	0,02	0,06
		-	± 0,08	± 0,05	± 0,09	-	± 0,08	± 0,01	± 0,04	± 0,03	± 0,14	± 0,02	± 0,16	-	-	± 0,01	± 0,01
12	Carne de boi/ <i>Carne vacuna</i>	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	2,84	0,57	23,83	0,99	16,99	0,18	0,00	0,00	0,00
		± 0,13	± 0,01	-	-	-	± 0,01	-	± 0,03	± 0,01	± 0,20	-	± 0,10	± 0,02	-	-	-
13	Carne de frango/ <i>Carne de pollo</i>	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,53	0,12	19,73	0,17	7,03	0,00	3,17	0,00	0,00
		± 0,46	± 0,02	-	-	-	± 0,01	-	± 0,04	-	± 0,49	± 0,01	± 0,17	-	-	± 0,32	-
14	Ovos/ <i>Huevos</i>	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,43	0,10	26,91	0,16	7,72	0,00	1,74	0,00	0,00
		-	± 0,08	± 0,05	± 0,09	-	0,08	± 0,01	± 0,04	± 0,03	± 0,14	± 0,02	± 0,16	-	-	± 0,01	± 0,01
15	Sausichas/ <i>Chorizos</i>	0,00	0,05	0,06	0,07	0,00	0,09	0,00	1,79	0,26	24,25	0,59	12,13	0,40	0,00	0,00	0,00
		-	± 0,01	± 0,01	± 0,01	-	± 0,01	-	± 0,06	± 0,01	± 0,34	± 0,01	± 0,27	± 0,02	-	-	-
16	Presunto/ <i>Jamón</i>	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,09	0,00	1,13	0,06	23,46	0,23	11,05	1,73	0,00	0,00	0,00
		-	-	-	± 0,01	-	± 0,01	-	± 0,04	± 0,01	± 0,25	± 0,01	± 0,18	± 0,11	-	-	-

17	Cachorro quente/ <i>Panchos</i>	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,10	0,00	1,22	0,12	24,04	0,36	10,46	0,00	0,00	0,11	0,00
		-	-	-	-	-	± 0,06	-	± 0,04	-	± 0,13	-	± 0,14	-	± 0,01	-	-
18	Feijão vermelho/ <i>Poroto colorado</i>	0,00	1,15	0,48	0,00	0,16	0,16	0,00	0,31	0,23	22,27	0,32	4,76	0,00	2,24	0,00	1,11
		-	± 0,16	± 0,05	-	± 0,03	± 0,03	-	± 0,06	± 0,03	± 0,07	± 0,08	± 0,12	-	-	± 0,05	± 0,06
19	Abacate/ <i>Aguacate</i>	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	27,41	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00
		± 1,14	± 0,01	-	-	-	-	-	± 0,02	-	± 0,73	-	± 0,06	-	-	-	-
20	Azeitona/ <i>Aceituna</i>	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	13,50	0,10	2,04	0,00	0,07	0,00	0,07
		± 0,60	± 0,01	-	-	-	-	-	± 0,01	-	± 0,15	± 0,01	± 0,08	-	-	-	± 0,01
21	Amendoim/ <i>Maní</i>	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	10,64	0,06	3,53	0,00	2,29	0,02	0,96
		± 0,01	± 0,02	-	-	-	-	-	± 0,01	-	± 0,07	-	± 0,04	-	-	± 0,11	± 0,04
22	Mbeyu / <i>Mbeyu</i>	0,00	0,20	0,18	0,46	0,01	0,57	0,02	2,20	0,22	17,42	0,19	9,54	0,02	0,35	0,00	0,14
		-	± 0,01	-	-	-	± 0,01	-	± 0,02	± 0,01	0,10	± 0,01	± 0,22	-	-	± 0,02	± 0,01
23	Pão de queijo/ <i>Pan de queso</i>	0,00	0,62	0,57	1,43	0,00	1,72	0,04	5,96	0,55	25,88	0,38	16,18	0,17	0,00	0,00	0,00
		-	± 0,05	± 0,05	± 0,10	-	0,11	± 0,01	0,32	± 0,02	± 0,31	± 0,02	± 0,28	± 0,01	-	-	± 0,02
24	Tortilha / <i>Tortilha</i>	0,00	0,00	0,12	0,30	0,00	0,39	0,00	0,00	0,21	14,42	0,18	6,28	0,00	0,40	0,00	0,17
		± 0,12	± 0,02	± 0,02	± 0,03	-	± 0,01	-	-	± 0,01	± 0,28	-	± 0,72	-	-	± 0,01	± 0,01
25	Macarrão/ <i>Fideo</i>	0,00	1,07	0,00	0,15	0,00	0,22	0,00	0,32	0,20	20,10	0,21	4,35	0,00	0,22	0,00	0,21
		± 0,28	± 0,09	-	-	-	± 0,02	-	± 0,08	-	± 1,91	0,02	± 0,44	-	-	± 0,02	± 0,02
26	Chipa/ <i>Chipa</i>	0,00	0,41	0,37	0,92	0,00	1,23	0,03	4,36	0,45	15,78	0,25	6,41	0,07	0,28	0,00	0,13
		± 0,05	± 0,03	± 0,01	± 0,01	-	± 0,20	± 0,01	± 0,11	± 0,01	± 0,05	± 0,01	± 0,01	± 0,01	-	-	-
27	Reviro/ <i>Reviro</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	8,36	0,00	4,38	0,00	0,78	0,00	0,33
		-	-	-	-	-	-	-	± 0,02	-	± 0,13	-	± 0,10	-	-	± 0,04	± 0,02
28	Sopa Paraguaya/ <i>Sopa Paraguaya</i>	0,00	0,36	0,33	0,74	0,00	0,91	0,00	3,04	0,28	17,30	0,19	6,43	0,56	0,14	0,00	0,00
		± 1,26	± 0,04	± 0,05	± 0,03	-	± 0,05	-	± 0,16	-	± 0,22	-	± 0,05	± 0,05	-	± 0,01	-
29	Empanada frita / <i>Empanada frita</i>	0,00	0,06	0,00	0,05	0,00	0,09	0,00	0,51	0,08	14,82	0,15	7,21	0,30	0,21	0,00	0,00
		-	± 0,04	-	± 0,02	-	± 0,03	-	± 0,05	± 0,02	± 0,12	± 0,01	± 0,17	± 0,11	-	± 0,01	-
30	Chipa guazú / <i>Chipa guazú</i>	0,00	0,37	0,34	0,78	0,07	0,98	0,03	3,97	0,53	25,64	0,36	14,69	0,16	0,00	0,00	0,19
		-	± 0,02	± 0,02	-	± 0,01	± 0,01	-	-	± 0,05	± 0,43	± 0,03	± 1,18	± 0,04	-	-	-
31	Mixto/ <i>Mixto</i>	0,00	0,38	0,11	0,31	0,04	0,40	0,00	1,61	0,22	14,50	0,20	6,34	0,02	0,42	0,00	0,17
		± 0,15	± 0,05	-	± 0,03	-	± 0,01	-	-	± 0,01	± 0,42	± 0,03	± 0,71	-	-	-	-
32	Sanduíche de carne/ <i>Sandwich de lomito</i>	0,00	0,00	0,21	0,55	0,00	0,67	0,03	2,58	0,31	18,94	0,31	8,22	0,00	0,09	0,00	0,10
		-	± 0,02	± 0,01	± 0,02	-	± 0,05	-	± 0,05	-	± 0,11	± 0,01	± 0,11	-	-	± 0,01	-

Tabela 3/Tabla 3

Perfil de ácidos graxos monoinsaturados, poliinsaturados e *trans* (expressados em %) da fração lipídica extraída de diferentes alimentos consumidos no Paraguai
 Perfil de ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados y *trans* (expresados en %) de la fracción lipídica extraída de diferentes alimentos consumidos en Paraguay

#	Amostra/ Muestra	C14:1	C15:1	C16:1	C17:1	C18:1n-9t	C18:1n-9	C18:2n-6t	C18:2n-6	C18:3n-6	C18:3n-3	C20:1	C20:2	C20:3n-6	22:1n-9	C20:5n-3	C24:1	22:6n-3	
1	Sorvete à base de leite/ Helado a base de leche	0,12	0,00	0,18	0,00	5,06	31,10	0,00	5,11	0,00	0,68	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		± 0,01	-	± 0,01	-	± 0,07	± 0,27	-	± 0,26	-	± 0,04	± 0,01	-	-	-	-	-	-	-
2	Oleo de girassol/ Aceite de girassol	0,00	0,00	0,09	0,03	0,00	37,21	0,00	53,31	0,00	0,26	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00
		-	-	± 0,01	± 0,00	-	± 0,58	-	± 0,61	-	± 0,01	± 0,00	-	-	-	-	-	± 0,00	-
3	Oleo de soja/ Aceite de soja	0,00	0,00	0,09	0,04	0,00	22,43	0,00	56,40	0,00	6,63	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,09	0,00	0,00
		-	-	± 0,00	± 0,00	-	± 0,77	-	± 0,73	-	± 0,20	± 0,01	-	-	± 0,00	-	± 0,01	-	-
4	Maionese/ Mayonesa	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	29,64	0,00	60,58	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		-	-	± 0,00	± 0,01	-	± 0,76	-	± 0,47	-	-	± 0,00	-	-	-	-	-	-	-
5	Margarina/ Margarina	0,09	0,00	3,01	0,46	0,06	31,69	0,07	28,90	0,23	1,91	0,19	0,40	0,37	0,00	0,07	0,20	0,50	0,00
		± 0,01	-	± 0,20	± 0,06	± 0,01	± 1,60	± 0,00	± 0,89	± 0,00	± 0,04	± 0,01	± 0,04	± 0,04	-	± 0,02	± 0,04	± 0,09	-
6	Leite integral/ Leche entera	0,94	0,00	0,96	0,00	0,16	24,13	0,04	2,13	0,00	0,43	0,04	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		± 0,03	± 0,00	± 0,03	-	± 0,01	± 0,07	± 0,00	± 0,33	-	± 0,04	± 0,00	-	± 0,00	-	-	-	-	-
7	Leite desnatado/ Leche descremada	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,77	0,00	8,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		-	± 0,00	-	-	-	± 1,74	-	± 1,09	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Manteiga/ Manteca	0,99	0,00	1,00	0,24	0,13	23,24	0,07	3,76	0,03	0,73	0,03	0,02	0,09	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
		± 0,02	-	± 0,03	± 0,01	± 0,01	± 0,15	± 0,01	± 0,54	± 0,01	± 0,08	± 0,00	± 0,02	± 0,01	-	± 0,01	-	-	-
9	Iogurte/ Yogurt	0,83	0,00	1,53	0,00	0,16	23,23	0,06	2,15	0,03	0,50	0,03	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		± 0,02	0,01	± 0,02	-	± 0,01	± 0,29	± 0,00	± 0,17	± 0,00	± 0,02	± 0,00	-	± 0,00	-	-	-	-	-
10	Queijo mussarela/ Queso mozzarella	1,17	0,00	2,11	0,00	0,20	0,00	0,09	2,60	0,04	0,74	0,02	0,00	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
		± 0,00	-	± 0,02	-	± 0,01	-	± 0,00	± 0,29	± 0,00	± 0,02	± 0,00	-	± 0,00	-	± 0,00	-	-	-
11	Queijo paraguaio/ Queso paraguay	0,77	0,00	1,33	0,00	0,17	23,58	0,03	1,86	0,03	0,46	0,11	0,00	0,07	0,09	0,00	0,06	0,00	0,00
		± 0,02	-	± 0,01	-	± 0,01	± 0,29	± 0,00	± 0,07	± 0,00	± 0,01	± 0,01	-	± 0,01	± 0,00	-	-	-	-
12	Carne de boi/ Carne vacuna	0,70	0,00	3,74	0,00	0,18	47,93	0,07	1,23	0,00	0,44	0,07	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
		± 0,01	-	± 0,04	-	± 0,00	± 0,10	± 0,01	± 0,07	-	± 0,01	± 0,00	-	-	-	± 0,00	-	-	-
13	Carne de frango/ Carne de pollo	0,10	0,00	3,00	0,00	0,07	31,91	0,00	29,07	0,17	1,90	0,18	0,45	0,45	0,00	0,07	0,18	0,55	0,00
		± 0,01	-	± 0,20	-	± 0,01	± 1,60	-	± 0,91	± 0,00	± 0,07	± 0,01	± 0,01	± 0,02	-	± 0,01	± 0,00	± 0,05	-
14	Ovos/ Huevos	0,10	0,00	3,40	0,00	0,10	43,52	0,00	14,26	0,09	0,37	0,17	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00
		± 0,02	-	± 0,01	-	± 0,01	± 0,29	-	± 0,07	± 0,00	± 0,01	± 0,01	-	± 0,01	± 0,00	-	-	-	-
15	Sausichas/ Chorizos	0,20	0,09	2,68	0,51	0,00	45,11	0,00	10,03	0,00	0,77	0,55	0,34	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		± 0,02	-	± 0,10	± 0,02	-	± 0,16	-	± 0,36	-	± 0,04	± 0,02	± 0,01	± 0,01	-	-	-	-	-
16	Presunto/ Jamón	0,00	0,00	2,23	0,06	0,08	40,15	0,07	17,28	0,06	0,86	0,63	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		-	0,01	± 0,08	± 0,00	± 0,01	± 0,43	± 0,01	± 0,25	± 0,00	± 0,02	± 0,04	± 0,01	± 0,02	-	-	-	-	-

17	Cachorro quente/ <i>Panchos</i>	0,10	0,04	2,52	0,31	0,06	42,74	0,00	16,37	0,05	0,94	0,52	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		± 0,01	0,02	± 0,02	± 0,01	-	± 0,11	-	± 0,10	-	± 0,02	± 0,02	± 0,01	-	-	-	-	-
18	Feijão vermelho/ <i>Poroto colorado</i>	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	18,47	0,00	30,77	0,00	14,65	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		-	-	± 0,01	-	-	± 0,55	-	± 1,93	-	± 0,87	± 0,01	-	-	-	-	-	-
19	Abacate/ <i>Aguacate</i>	0,00	0,00	3,08	0,00	0,00	38,51	0,18	26,48	0,00	1,96	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		-	-	± 0,08	-	-	± 1,11	± 0,02	± 0,56	-	± 0,04	± 0,01	-	-	-	-	-	-
20	Azeitona/ <i>Aceituna</i>	0,00	0,00	0,74	0,16	0,00	71,67	0,00	7,63	0,00	1,50	0,21	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00
		-	-	± 0,00	± 0,01	-	± 2,10	-	± 0,37	-	± 0,11	± 0,01	-	-	± 0,91	-	-	-
21	Amendoim/ <i>Maní</i>	0,00	0,00	0,06	0,03	0,01	46,50	0,00	33,77	0,00	1,28	0,65	0,02	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00
		-	-	± 0,01	± 0,01	± 0,00	± 0,03	-	± 0,31	-	± 0,01	± 0,01	± 0,00	-	± 0,00	± 0,01	-	-
22	Mbeyu / <i>Mbeyu</i>	0,17	0,00	0,47	0,08	1,61	29,20	0,12	33,85	0,00	2,80	0,15	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		-	-	± 0,01	± 0,01	± 0,04	0,53	± 0,01	± 0,20	-	± 0,01	± 0,01	-	-	-	-	-	-
23	Pão de queijo/ <i>Pan de queso</i>	0,42	0,18	0,74	0,14	2,65	31,98	0,22	8,80	0,00	1,11	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		± 0,05	-	± 0,03	± 0,01	0,18	± 0,61	± 0,02	± 0,05	-	± 0,03	± 0,01	-	-	-	-	-	-
24	Tortilha / <i>Tortilha</i>	1,56	0,05	0,40	0,08	0,07	30,61	0,07	40,59	0,39	3,40	0,25	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
		± 0,03	-	± 0,04	± 0,01	± 0,01	± 1,42	± 0,00	± 0,76	± 0,10	± 0,30	± 0,05	-	-	± 0,01	-	-	-
25	Macarrão/ <i>Fideo</i>	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	71,38	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		-	-	± 0,02	-	-	-	-	± 2,73	-	-	± 0,06	-	-	-	-	-	-
26	Chipa/ <i>Chipa</i>	0,32	0,00	0,51	0,13	0,06	62,69	0,03	4,84	0,00	0,45	0,13	0,02	0,03	0,00	0,02	0,04	0,02
		-	-	± 0,01	± 0,00	± 0,01	± 1,10	± 0,01	± 0,39	-	± 0,02	-	-	± 0,01	-	-	± 0,01	-
27	Reviro/ <i>Reviro</i>	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	37,31	0,00	46,57	0,00	1,30	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		-	-	± 0,01	-	-	± 1,14	-	± 0,49	-	± 0,02	± 0,01	-	-	-	-	-	-
28	Sopa Paraguaya/ <i>Sopa Paraguaya</i>	0,25	0,00	0,90	0,12	0,00	35,11	0,00	32,19	0,00	0,71	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,16
		± 0,02	-	± 0,08	± 0,01	-	± 1,34	-	± 0,63	-	± 0,03	-	-	-	-	-	-	± 0,01
29	Empanada frita / <i>Empanada frita</i>	0,06	0,02	0,59	0,12	1,57	42,08	0,00	30,30	0,15	0,10	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		± 0,01	-	± 0,03	± 0,01	± 0,02	± 0,79	-	± 0,35	± 0,02	± 0,01	± 0,09	-	-	-	-	-	-
30	Chipa guazú / <i>Chipa guazú</i>	0,34	0,00	1,07	0,16	3,52	32,43	0,27	12,01	0,00	1,10	0,15	0,00	0,26	0,00	0,00	0,14	0,00
		± 0,00	-	± 0,07	± 0,02	± 0,03	± 1,37	± 0,03	± 1,18	-	± 0,06	± 0,00	-	± 0,07	-	-	± 0,01	-
31	Mixto/ <i>Mixto</i>	0,15	0,00	0,26	0,09	0,07	29,54	0,03	41,28	0,47	3,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		± 0,01	-	± 0,01	± 0,01	± 0,00	± 0,18	± 0,00	± 0,73	± 0,01	± 0,03	± 0,00	± 0,00	-	-	-	-	-
32	Sanduiche de carne/ <i>Sandwich de lomito</i>	0,22	0,00	1,17	0,00	0,06	34,11	0,03	30,43	0,09	1,64	0,15	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
		± 0,01	-	± 0,01	-	± 0,01	± 0,06	± 0,00	± 0,08	± 0,00	± 0,03	± 0,00	± 0,00	± 0,00	± 0,00	-	-	-

Tabela 4/Tabla 4
Índices de qualidade lipídica de alimentos consumidos no Paraguai
Índices de calidad de lípidos de los alimentos consumidos en Paraguay

#	Amostra/Muestra	SFA ^a (%)	MUFA ^b (%)	PUFA ^c (%)	trans ^d (%)	n-6 ^e (%)	n-3 ^f (%)	n-6/n-3 ^g	PUFA/ SFA ^h	IA ⁱ	IT ^j
1	Sorvete à base de leite/ Helado a base de leche	57,0	31,5	6,0	5,1	5,1	0,7	7,5	0,10	1,2	2,7
2	Oleo de girassol/ Aceite de girassol	8,8	37,6	53,6	0,0	53,3	0,3	201,8	6,07	0,1	0,2
3	Oleo de soja/ Aceite de soja	13,9	22,8	63,0	0,0	56,4	6,6	8,5	4,52	0,1	0,2
4	Maionese/ Mayonesa	9,5	29,8	60,6	0,0	60,6	0,0	-	6,38	0,1	0,2
5	Margarina/ Margarina	31,8	35,6	32,4	0,1	29,5	2,5	11,9	1,02	0,3	0,7
6	Leite integral/ Leche entera	71,0	26,1	2,6	0,2	2,2	0,4	-	0,04	3,1	3,9
7	Leite desnatado/ Leche descremada	67,3	22,8	8,7	0,0	8,7	0,0	-	0,13	2,3	3,6
8	Manteiga/ Manteca	69,4	25,5	4,7	0,2	3,9	0,8	5,1	0,07	2,9	3,4
9	Iogurte/ Yogurt	71,3	25,6	2,8	0,2	2,3	0,5	4,5	0,04	3,0	3,9
10	Queijo mussarela/ Queso mozzarella	92,9	3,3	3,5	0,3	2,7	0,8	3,4	0,04	16,7	14,1
11	Queijo paraguaio/ Queso paraguay	71,4	25,9	2,4	0,2	2,0	0,5	4,3	0,03	3,1	3,9
12	Carne de boi/ Carne vacuna	45,3	52,4	1,7	0,2	1,3	0,5	2,7	0,04	0,7	1,5
13	Carne de frango/ Carne de pollo	31,0	35,4	32,7	0,1	29,7	2,5	11,8	1,05	0,3	0,7
14	Ovos/ Huevos	37,2	47,2	15,5	0,1	14,5	0,9	16,6	0,42	0,5	1,0
15	Sausichas/ Chorizos	39,3	49,1	11,2	0,0	10,1	0,8	13,1	0,29	0,5	1,2
16	Presunto/ Jamón	36,1	43,1	18,4	0,2	17,6	0,9	20,3	0,51	0,5	1,1
17	Cachorro quente/ Panchos	36,5	46,2	17,8	0,1	16,4	0,9	17,4	0,49	0,5	1,0
18	Feijão vermelho/ Poroto colorado	33,2	19,1	45,4	0,0	30,8	14,6	2,1	1,37	0,4	0,4
19	Abacate/ Aguacate	29,0	41,8	28,4	0,2	26,5	2,0	13,5	0,98	0,4	0,7
20	Azeitona/ Aceituna	15,9	75,0	9,1	0,0	7,6	1,5	5,1	0,58	0,2	0,3
21	Amendoim/ Maní	17,6	47,3	35,1	0,0	33,8	1,3	25,6	1,99	0,1	0,3
22	Mbeyu / Mbeyu	31,5	30,1	36,7	1,7	33,8	2,8	12,1	1,16	0,4	0,7
23	Pão de queijo/ Pan de queso	53,3	33,6	10,0	2,9	8,8	1,1	7,9	0,19	1,2	1,9
24	Tortilha / Tortilha	22,5	33,0	44,4	0,1	41,0	3,4	12,1	1,97	0,2	0,4
25	Macarrão/ Fideo	27,1	0,8	71,4	0,0	71,4	0,0	-	2,64	0,3	0,7
26	Chipa/ Chipa	30,6	63,8	5,4	0,1	4,9	0,5	10,0	0,18	0,5	0,7
27	Reviro/ Reviro	14,0	37,7	47,9	0,0	46,6	1,3	35,9	3,43	0,1	0,3
28	Sopa Paraguaya/ Sopa Paraguaya	29,7	36,7	33,1	0,0	32,2	0,9	37,1	1,11	0,4	0,7
29	Empanada frita / Empanada frita	23,2	44,4	30,6	1,6	30,5	0,1	303,5	1,32	0,2	0,6
30	Chipa guazú / Chipa guazú	48,0	34,3	13,4	3,8	12,3	1,1	11,1	0,28	0,9	1,7
31	Mixto/ Mixto	24,7	30,2	45,0	0,1	41,8	3,2	13,0	1,82	0,3	0,5
32	Sanduiche de carne/ Sandwich de lomito	32,0	35,7	32,2	0,1	30,6	1,6	18,6	1,01	0,4	0,8

^a SFA = ácidos graxos saturados totais/ ácidos grasos saturados totales

^b MUFA = ácidos graxos monoinsaturados totais/ ácidos grasos monoinsaturados totales

^c PUFA = ácidos graxos poliinsaturados totais/ ácidos grasos poliinsaturados totales

^d trans = ácidos graxos trans totais (18:1n-9t e 18:2n-6t)/ ácidos grasos trans totales (18:1n-9t e 18:2n-6t)

^e n-6 = ácidos graxos da série ômega 6 totais (C18:2n-6c e C18:3n-6) / ácidos grasos de la serie omega 6 totales (C18:2n-6c e C18:3n-6)

^f n-3 = ácidos graxos da série ômega 3 totais (C18:3n-3 (LNA), C20:5n-3 (EPA) e DHA 22:6n-3) / ácidos grasos de la serie omega 3 totales (C18:3n-3 (LNA), C20:5n-3 (EPA) e DHA 22:6n-3)

^g n-6/n-3 = razão omega-6 e omega-3/

^h PUFA/SFA = razão PUFA e SFA / proporción omega-6 y omega-3

ⁱ IA = índice de aterogenicidade/ índice de aterogenicidad

^j IT = índice de trombogenicidade/ índice de trombogenicidad

Para citar as tabelas, usar a referência:/ Para citar las tablas, use la referencia:

Fonte:/Fuente: Lourenço, E. C., Giménez-Ayala, A., Radice, C., Ojeda, L. M., Villamayor, R., Ramos, P. M., Toci, A. T., Boroski, M. Fatty acid profile of lipid-rich food consumed in Paraguay. Revista Chilena de Nutrición, 48(6), 838-851, 2021.

Pesquisa completa em: https://bit.ly/Pesquisa_alimentos