

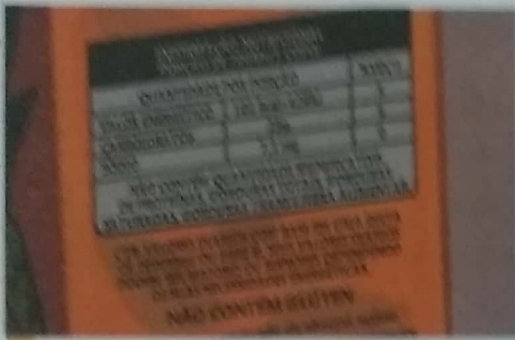
## Caloria alimentar (cal)

A caloria é uma unidade de medida utilizada para representar a quantidade de energia em forma de calor recebida ou cedida por um corpo. Entretanto, o termo "caloria" também é utilizado na área de alimentação. Você já deve tê-lo visto nos rótulos dos alimentos.

Nas embalagens, normalmente encontramos informações sobre a equivalência energética de cada porção. Essa informação geralmente é expressa em quilocaloria (kcal), mas podem ocorrer situações em que ela seja apresentada em caloria alimentar (cal). Mas o que é a caloria alimentar? Ela pode ser definida como a quantidade de energia fornecida pelo alimento ao organismo.

De acordo com a tabela nutricional apresentada a seguir, se ingerirmos 200 mL (1 copo) de suco, serão fornecidas 102 quilocalorias (kcal) de energia para o nosso organismo. Nesses rótulos, além das informações energéticas (kcal), são descritas informações nutricionais dos alimentos, todas com base em uma média da necessidade energética diária.

Parceira, 2019. Digital.



Informações nutricionais e energéticas dos alimentos



### pesquisa

Respostas pessoais

Agora que você já viu o que são calorias alimentares, use o roteiro a seguir para fazer uma pesquisa em diferentes rótulos de alimentos disponíveis em sua casa ou no supermercado. Depois, compartilhe o que descobrir com os colegas.

1. Fotografe o rótulo.
2. Identifique o valor energético de cada alimento e indique se ele está expresso em kcal ou cal.
3. Verifique se o rótulo contém informações sobre a média de energia diária necessária e indique se ela está expressa em kcal ou cal.
4. Faça uma pesquisa sobre a média alimentar diária.

14 Informações complementares sobre calorias alimentares.



### curiosidade

#### Consumo de alimentos por país

De acordo com a ingestão diária de calorias, a Áustria consome mais calorias do que qualquer outro país, seguida pelos Estados Unidos. Segundo o Balanço Alimentar da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), o consumo de alimentos refere-se ao alimento disponível para consumo humano. As discrepâncias na quantidade real utilizada em comparação com a quantidade disponível podem, por vezes, ser largas, proporcionando o elevado nível de desperdício e perdas de alimentos que chegam às famílias em várias fases, como armazenamento, preparação, cozedura e desperdícios de placas, entre outros. A FAO dá a média diária mínima necessária como 1 800 quilocalorias (7 500 quilojoules). Enquanto a Áustria e os Estados Unidos encabeçam o quadro na ingestão diária de calorias, os países que detêm o consumo médio diário por pessoa são Burundi e Eritreia.