



GORDURAS EM BISCOITOS: UMA AVALIAÇÃO DA QUALIDADE E DA QUANTIDADE DECLARADA NOS RÓTULOS

Pietra Dornelles Gasperin, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui

Joice Trindade Silveira, docente, Universidade Federal do Pampa

pietragasperin.aluno@unipampa.edu.br

Os biscoitos são produtos feitos com farinha, gordura, açúcar e/ou sal e possuem baixo teor de umidade, o que aumenta a sua vida de prateleira. Industrialmente, podem ser utilizados diversos tipos de gordura para conferir as características de textura e sabor. A recomendação nutricional em relação às gorduras é que se busque consumir pouca quantidade, devido ao seu elevado teor energético e que se dê preferência às gorduras naturalmente presentes nos alimentos. O objetivo desse trabalho foi avaliar o tipo e a quantidade de gordura presente em biscoitos salgados à venda em três supermercados de São Borja - RS. O estudo realizado foi do tipo exploratório e avaliou os rótulos de 30 biscoitos salgados. Foi feito um pedido de autorização por escrito para os responsáveis pelos supermercados. Após a autorização, os dados foram coletados de forma presencial com observações, anotações e fotografias dos rótulos na parte da lista de ingredientes e tabela nutricional. Os dados coletados foram tabulados no Microsoft Office Excel; a presença de gordura foi avaliada por porção em termos de frequência e a quantidade de gordura através de média e desvio padrão e comparada com as recomendações energéticas para indivíduos saudáveis, de 2000Kcal. Foram encontrados quatro tipo de gorduras nos biscoitos: gordura vegetal, óleo de soja, óleo de girassol e gordura animal suína. A maioria dos biscoitos (80%) continha apenas um tipo de gordura, os demais continham dois tipos. A que apresentou maior frequência foi a gordura vegetal, presente em 84,4% (n=27) das amostras. Algumas marcas detalharam que a gordura vegetal era de soja e palma (n=4) ou somente de palma (n=1) ou gordura vegetal com gordura animal suína (n=1). As demais gorduras presentes foram observadas em somente 1 tipo de biscoito (3,3%) cada uma: óleo girassol, o óleo de soja orgânico, óleo de soja e óleo de girassol juntos. As porções médias dos biscoitos continham 30g e equivalem a cerca de 3-7 biscoitos, de acordo com a marca. A quantidade média de gorduras totais presentes nos produtos foi de 4,4g por porção, equivalente a 8,1% do valor energético total para indivíduos saudáveis e 10,5% do valor energético da porção. No presente estudo, observou-se que as gorduras presentes nos biscoitos são em sua maioria gorduras vegetais, que devem ter o seu consumo reduzido devido à presença de ácidos graxos trans, que são associados ao aumento do risco de doenças cardiovasculares. Sugere-se moderação no consumo destes produtos e escolha por marcas que utilizem menor teor de gordura.

Agradecimentos: agradeço à UNIPAMPA pelo apoio ao trabalho.

Palavras-chave: Bolachas; Gordura vegetal; Rotulagem de alimentos; Tabela nutricional.