

TIPOS E QUANTIDADES DE GORDURAS UTILIZADAS EM BISCOITOS E BOLOS INDUSTRIALIZADOS

(Autores e Afiliações)

Mariadi Machado Lourenço, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui

Andressa Teles da Cunha Fão, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui

Joice Trindade Silveira, docente, Universidade Federal do Pampa

mariadilourenço@unipampa.edu.br

O consumo de alimentos ultraprocessados tem sido associado com doenças crônicas não transmissíveis, como a diabetes mellitus, obesidade, hipertensão arterial e câncer. Esses alimentos normalmente apresentam um elevado teor de gorduras totais e saturadas e açúcares. Os biscoitos e bolos industrializados são produtos de panificação que incluem em seu processamento além de farinha, gorduras e açúcares, também substâncias alimentícias e aditivos alimentares, o que os caracteriza como alimentos ultraprocessados. A gordura tem a função de crescimento melhor da massa, maior sabor e maciez do produto final, contribuindo também com a durabilidade do produto. O presente estudo teve por objetivo estudar o tipo e a quantidade de gorduras utilizadas na fabricação de bolos e biscoitos comercializados em supermercados em um município da fronteira oeste do Rio Grande do Sul. Foi utilizado um banco de dados de uma pesquisa desenvolvida em 2021 sobre qualidade nutricional de alimentos industrializados e cuja coleta de dados ocorreu após a autorização dos responsáveis pelos estabelecimentos. No presente estudo foram avaliados os dados de 1 supermercado. O objeto de análise foi o rótulo dos produtos, dos quais foram feitos registros fotográficos e/ou escritos sobre a lista de ingredientes e tabela de informação nutricional. Posteriormente, da lista de ingredientes foram coletados os nomes/tipos de gorduras utilizadas na fabricação dos produtos, e da tabela de informação nutricional a quantidade (g) de gordura total, gordura saturada e gordura trans por porção. Os dados foram analisados através de estatística descritiva e os resultados apresentados em termos de frequência. Foram analisados 33 produtos, sendo 15 bolos e 18 biscoitos. Os bolos apresentaram uma média de 6,46 g, de gorduras totais por porção, 2,41 g de gorduras saturadas e zero (0,0) de gordura trans. O tipo de gordura mais frequentemente observado nas marcas de bolos foi a gordura vegetal, que esteve presente em 11 (73,3%) produtos. Também foram observados o óleo vegetal de soja e óleo vegetal de girassol, ambos presentes em 6 (40%) bolos cada um. Em relação aos biscoitos, foi observada uma média de 5,57 g de gorduras totais, 2,32 g de gorduras saturadas e zero (0,0) de gordura trans. O tipo de gordura mais frequentemente observado foi o óleo vegetal - sem descrição da semente utilizada - observado em 11 produtos (61,1%), seguido da gordura vegetal, presente em 10 produtos (55,5%) e o óleo de milho que esteve presente em 1 (5,5%) produto. Alguns produtos possuíam mais de um tipo de gordura na sua composição.

Observou-se que os bolos possuíam um maior teor de gorduras adicionadas do que os biscoitos, provavelmente devido à utilização de coberturas e recheios. Considerando a recomendação média de lipídios para crianças que é de 15-30% do valor nutricional diário e o fato de que em uma refeição como o lanche recomenda-se cerca de 20-30% do valor energético diário, observa-se que a quantidade de gordura nos biscoitos não está excessiva por porção. Porém, muitos produtos possuíam gorduras de baixa qualidade nutricional como a gordura vegetal hidrogenada, que é produzida através da hidrogenação de óleos vegetais, normalmente de sementes, e as recomendações de alimentação saudável orientam o consumo de gorduras mais saudáveis como as naturalmente presentes nos alimentos. O presente estudo apresentou os valores e a quantidade de gorduras utilizados em bolos e biscoitos ultraprocessados e pode subsidiar os profissionais de saúde para que façam escolhas alimentares mais adequadas.

Agradecimentos UNIPAMPA

Palavras-chave: alimentos ultraprocessados, rotulagem nutricional, informação nutricional.