

ANÁLISE DO VALOR CALÓRICO DE ALIMENTOS CONSUMIDOS NA UNIVERSIDADE DE GUARULHOS (CENTRO) PARA CONFEÇÃO DE TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS COMPARANDO COM AS JÁ EXISTENTES

Maria Aurenice Alves; Carlos Eduardo Nascimento Sassano(orientador)
maria.aurenice@edu.ung.br

PALAVRAS-CHAVE: Tabela de composição centesimal. Nutrientes. Valor Calórico.

A composição dos alimentos é uma informação básica para diversas ações na área da saúde, e é importante que seja coerente e esteja disponível, para fazer frente à carência de informações nutricionais por que passa a sociedade. Os hábitos alimentares vêm se transformando com grande intensidade neste último século, associando vida sedentária, refeições desorganizadas, e alimentos ricos em gordura e açúcar, aumentando a morbimortalidade por obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensão arterial e outras doenças. E com intuito de contribuir com os dados regionais, o presente trabalho teve por objetivo analisar a composição centesimal de alimentos consumidos habitualmente na Universidade de Guarulhos e determinar o valor calórico destes, comparando-os com os valores das tabelas TACO e da TBCA/USP. Para tanto foram analisados 11 salgados, cujas amostras recebidas, foram cortadas em pequenos pedaços, passadas pelo processo de homogeneização, sendo que para umidade foram separadas 4 cápsulas com amostras e levadas à estufa à 105 °C, pesadas a cada 2 horas até o peso constante. Para as demais análises espalhou-se o produto em forma de “pasta” sobre um refratário de plástico previamente esterilizado; foram deixadas em estufa 60°C por 72 horas (03 dias) e após esse período, trituradas, através de processador e procedida a padronização da granulometria através de Tamis de abertura 0,50 mm, armazenando-as em recipientes próprios, vedados. Subsequente a este processo inicial, as amostras foram submetidas às análises de cinzas, proteínas e lipídeos de acordo com as normas preconizadas pelo Instituto Adolfo Lutz. Cada análise foi feita em triplicata e a composição centesimal foi computada após verificação que o desvio padrão e o coeficiente de variação de cada análise química foi menor que 5% (confiabilidade de 95%). O teor de carboidratos totais foi calculado por diferença. As calorias foram feitas através da utilização dos coeficientes de Atwalter. Assim foram obtidos os seguintes dados: a coxinha de frango apresentou a maior quantidade de umidade (53,09%) e cinzas (2,99%), apresentou também os menores valores para carboidratos (25,54%), sendo seu valor calórico o menor (209,86 kcal); a torta integral de legumes com alho poró apresentou menor valor de cinzas (0,97%); o Pão de queijo mostrou o menor valor de umidade (32,01%) e menor valor de proteína (5,9%), maior valor calórico (334,21 kcal), com maior teor lipídico (13,61%) e carboxílico (47,03%); a esfiha teve o menor valor lipídico (4,65%); o Hamburgão apresentou mais proteína (18,37%). Verificou-se também grandes diferenças de valores entre as tabelas consultadas, nos rótulos e nas formulações dos alimentos, necessitando de mais pesquisas para estas importantes bases de dados.

Projeto elaborado com o apoio do Programa Institucional de Iniciação Científica da Universidade Guarulhos – PIBIC-CNPq (Rodada II-11)