

## TEOR DE LIPÍDEOS E PERFIL DE ÁCIDOS GRAXOS DE SALGADOS CONSUMIDOS NA UNIVERSIDADE GUARULHOS (CAMPUS CENTRO) PARA CONFECÇÃO DE UMA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS

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

**Palavras-chave:** Perfil de ácidos graxos. Teor de lipídeos. Tabela de Composição de Alimentos.

O alimento é um fator essencial e indispensável à saúde do ser humano, capaz de fornecer os nutrientes fundamentais para manutenção da vida. Sua composição é uma informação básica para diversas ações na área da saúde. Os hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo aumentaram a incidência de sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis com impacto importante na saúde da população mundial. Entre eles estão os lanches salgados, cujo consumo cresce a cada dia, sendo portadores de grande densidade energética, maior conteúdo de sal e gorduras, principalmente saturadas, e pobres em fibras, cálcio e ferro, em proporções inadequadas às necessidades do organismo. E para contribuir com os dados regionais, o presente trabalho teve por objetivo analisar o teor lipídico e o perfil de ácidos graxos em percentuais, dos salgados consumidos habitualmente na Universidade Guarulhos. Com amostras dos alimentos cedidas pela cantina da Universidade Guarulhos - *campus* Centro, fizeram-se extrações de lipídeos pelo método Soxhlet. Em seguida, foi feita a análise por cromatografia gasosa para verificação do perfil dos ácidos graxos. Assim foram analisados 4 salgados, constatando-se maior concentração de ácidos graxos saturados, seguidos dos monoinsaturados,

sendo que o ácido poliinsaturado mais relevante é o linoleico (18:2 cis 9). Por amostra de salgado, a de pão de queijo apresentou maior variação de ácido graxo oleico (18:1 cis 9) (46,57%); a de *croissant* de pizza teve o maior percentual de ácido graxo palmítico (16:0) (38,42%) e a menor variação de ácido linoleico (18:2 cis 9) (7,19%); a de coxinha de frango obteve o maior percentual do ácido graxo linoleico (18:2 cis 9) (37,62%), a menor variação de ácido esteárico (7,77%) e a única amostra a apresentar o ácido graxo linolênico (3,69%); a de hamburgão apresentou a maior percentagem de ácido graxo esteárico (15,62%). O ácido graxo trans na configuração elaídico (18:1 trans 9) participou com percentuais significativos nas amostras de *croissant* de pizza, coxinha de frango e hamburgão com 5,6%, 3,8% e 3,49% respectivamente. O elevado consumo de salgados suscita uma necessidade urgente de intensificar as políticas de conscientização em todos os segmentos da sociedade envolvidos com alimentos, visando uma alimentação equilibrada e uma vida mais saudável.

Projeto elaborado com o apoio do Programa Institucional de Iniciação Científica da Universidade Guarulhos – PIBIC-CNPq (Rodada I-12)