



Simpósio de Integração Acadêmica

“Bicentenário da Independência: 200 anos de ciência, tecnologia e inovação no Brasil e 96 anos de contribuição da UFV”

SIA UFV 2022



Elaboração e análise da composição nutricional e do custo de uma preparação culinária saudável em comparação com o alimento ultraprocessado “macarrão instantâneo”.

Emanuelle Valadares de Jesus Acácio (DNS), Luiza Carla Vidigal Castro (DNS), Ceres Mattos Della Lucia (DNS).

Palavras-chave: Alimentação, culinária, nutrição.

Introdução

O Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB) preconiza o consumo de alimentos in natura, minimamente processados e preparações culinárias caseiras. Entretanto, o consumo de alimentos ultraprocessados vem aumentando nos últimos anos, como é o caso do macarrão instantâneo, alimento que apresenta alto teor de sódio, conservantes e gorduras, componentes que podem comprometer a saúde do consumidor.

As ervas e especiarias, ricas em compostos bioativos, podem ser utilizadas como substitutas dos temperos prontos, especialmente aqueles contidos nas embalagens de macarrão instantâneo. Ainda, preparações caseiras podem ser elaboradas, visando ao menor consumo de produtos ultraprocessados e o desenvolvimento de habilidades culinárias.

Objetivos

Desenvolver uma preparação culinária prática que substitua o macarrão instantâneo, com o uso de ervas e especiarias, a fim de diminuir o consumo de ultraprocessados ricos em sódio e conservantes e aumentar o consumo de preparações culinárias caseiras.

Material e Métodos

Foi realizada a preparação caseira com tempo de preparo e custo-benefício similares aos do macarrão instantâneo, utilizando massa seca e ervas e especiarias naturais.

Como base, utilizaram-se 50 g de macarrão cabelo de anjo e um mix de páprica, pimenta do reino, chimichurri e salsa desidratada para agregar sabor, micronutrientes e antioxidantes à preparação.

Para o preparo desta receita, utilizou-se uma panela com 500 mL de água para cocção do macarrão em calor úmido.

A composição nutricional foi estimada com base nos dados da tabela de composição de alimentos da TACO.

Realizou-se a comparação das informações nutricionais entre a versão caseira e a industrializada, bem como do custo das porções.

Resultados e Discussão

A preparação culinária apresentou menor custo e redução de calorias, sódio e lipídios quando comparada ao macarrão instantâneo convencional. Assim foi possível observar melhor custo/benefício associado à preparação culinária que possui tempo de preparo semelhante ao do ultraprocessado.

	PREPARAÇÃO CULINÁRIA SAUDÁVEL	PRODUTO ULTRAPROCESSADO
CUSTO	R\$1,52	R\$2,35
CALORIAS	229 kcal	388 kcal
TEOR DE SÓDIO	488 mg	1410 mg
TEOR DE LÍPIDIOS	0,74g	16g

Conclusões

A aplicação dos conhecimentos adquiridos na disciplina de técnica dietética permitiu a elaboração de uma versão do macarrão semelhante a versão instantânea industrializada, porém rica em nutrientes e com baixos teores de sódio e gorduras, seguindo as recomendações do Ministério da Saúde para a promoção da alimentação saudável.

Bibliografia

- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- ORNELLAS, L. H. Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos. 8a ed. São Paulo: Atheneu editora, 2007.
- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004. 42 p. [14] PHILIPPI, Sonia Tucunduva.