

MASSA E ARROZ: ANÁLISE COMPARATIVA DO SEU PERFIL ENERGÉTICO E NUTRICIONAL

Silva N^I, Lemos D^{II}, Botelho G^{III}

Poster 20

INTRODUÇÃO

Amassa e o arroz, partilham uma parte importante na Roda dos Alimentos, uma vez que são exemplos de alimentos que constituem o grupo “Cereais e derivados, tubérculos” e, juntamente com as batatas, constituem a alimentação base dos portugueses. O valor energético de um produto é a energia fornecida pelos nutrientes que fazem parte do alimento e que o nosso organismo utiliza para realizar todas as suas funções vitais. Este é expresso em quilocalorias (kcal) ou em quilojoules (kJ), em que 1 kcal corresponde, aproximadamente, a 4,184 kJ.

OBJETIVO

Caracterizar e comparar estatisticamente, do ponto de vista energético e nutricional, os produtos crus arroz e massa.

METODOLOGIA

Procedeu-se à recolha dos dados, por 100 g de produto, provenientes dos rótulos de 150 produtos comerciais existentes em hipermercados e web sites de marcas/empresas, a nível nacional e, também, da informação nutricional de 17 produtos em três bases de dados, totalizando 167 amostras. A análise de variância ANOVA one-way foi realizada com o auxílio do software IBM SPSS 20.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA).

RESULTADOS

No que se refere à energia expressa em calorias, o arroz e a massa são produtos semelhantes, não tendo sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre estes produtos. Quando se analisou a amplitude de valores entre o valor mínimo e máximo da energia, verificou-se que o arroz (56 kcal) apresenta uma maior amplitude de valores comparativamente com a massa (27 kcal). O arroz apresenta um valor médio de hidratos de carbono, de 77 ± 2 g mais elevado que a massa (71 ± 1 g), sendo a diferença estatisticamente significativa. Inversamente, é a massa que apresenta um teor médio de fibras (3 ± 0 g) superior ao do arroz (2 ± 1 g).

CONCLUSÃO

Devido às amplitudes de valores encontradas no perfil nutricional do arroz e da massa, verificou-se que ambos os produtos presentes no mercado nacional, apresentam uma grande diversidade. Quanto ao perfil energético, expresso em calorias, estes produtos não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre si.

^I Aluna finalista no Curso de Especialização Tecnológica em Qualidade Alimentar, Escola Superior Agrária de Coimbra, Instituto Politécnico de Coimbra.

^{II} Direção da Qualidade, Novarroz – Produtos Alimentares S.A.

^{III} Professora Adjunta e Investigadora na Unidade I&D CERNAS, Departamento de Ciência e Tecnologia Alimentar, Escola Superior Agrária de Coimbra, Instituto Politécnico de Coimbra.