

ANÁLISE COMPARATIVA DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE PÃES DE FORMA COMERCIALIZADOS NA REDE VAREJISTA DE VIÇOSA-MG

Alice de Oliveira Silva¹, Luciana Marques Vieira²

Resumo: Os pães são tradicionalmente feitos com farinha de trigo, sale água, podem ser fermentados ou não, e são modificados de acordo com novos ingredientes adicionados, variando do tradicional. Eles são consumidos de várias formas, em lanches e refeições diversas no dia a dia. Desse modo, o objetivo deste estudo foi realizar uma análise comparativa da informação nutricional de pães de forma comercializados na rede varejista de Viçosa-MG. Trata-se de um estudo observacional descritivo no qual foram comparadas as informações nutricionais de pães de forma de uma mesma marca comercializados em um supermercado da rede varejista de Viçosa-MG. Os dados de valor energético e teores de macronutrientes foram anotados, tabulados considerando a porção de 50g, e comparados às informações nutricionais do pão francês. Foram encontrados 3 diferentes pães de forma da mesma marca: tradicional, 100% integral, integral com grãos. O pão francês apresentou maiores teores de carboidratos, gorduras totais e sódio, com maior valor energético. O pão de forma 100% integral contém maior teor de fibras, sendo 5,7% mais elevado que o pão integral com grãos, 85% maior comparado ao pão tradicional

¹Graduando em Nutrição – UNIVIÇOSA. e-mail: aliceli619@gmail.com

²Docente no Curso de Nutrição – UNIVIÇOSA. e-mail: lucianavieira@univicoso.com.br

e 3 vezes maior comparado ao pão francês. Sendo assim, em relação ao valor nutricional, existem diferenças importantes entre os diferentes tipos pães de formadevendo, o consumidor, realizar uma criteriosa análise dos rótulos com a finalidade de fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

Palavras-chave: Pães industrializados, nutrientes, fibra alimentar, sódio.

Abstract: *Breads are traditionally made with wheat flour, salt and water, can be leavened or not, and are modified according to new ingredients added, varying from the traditional. They are consumed in various ways, in snacks and different meals on a daily basis. Thus, the objective of this study was to carry out a comparative analysis of the nutritional information of bread sold in the retail network of Viçosa-MG. This is a descriptive observational study in which the nutritional information of loaves of bread from the same brand sold in a supermarket of the retail chain of Viçosa-MG were compared. The energy value and macronutrient content data were recorded, tabulated considering the 50g portion, and compared to the nutritional information of French bread. 3 different loaves of bread of the same brand were found: traditional, 100% wholegrain, wholegrain with grains. French bread had higher levels of carbohydrates, total fat and sodium, with higher energy value. 100% whole grain bread contains a higher fiber content, being 5.7% higher than whole grain bread, 85% higher compared to traditional bread and 3 times higher compared to French bread. Therefore, in relation to the nutritional value, there are*

important differences between the different types of bread, and the consumer should carry out a careful analysis of the labels in order to make healthier food choices.

Keywords: *Dietary fiber, industrialized breads, nutrients, sodium*

INTRODUÇÃO

No processo de fabricação de pães são utilizados farinha de trigo ou outros tipos de farinha, água e o sal, pode ser utilizada ou não a fermentação, e também adicionar outros ingredientes, sem que ocorram mudanças no produto (BRASIL, 2000). É possível incluir, nos pães, coberturas, recheios e obter diferentes formatos e texturas.

Os pães são alimentos populares que podem ser consumidos de várias formas, em lanches e refeições principais, sendo muito apreciado pela aparência, sabor, aroma, preço e viabilidade. O pão está entre os alimentos mais consumidos pela população brasileira e, com isso, novas receitas, formulações e aditivos são utilizados nos diferentes pães disponíveis nas prateleiras dos supermercados (ESTELLER, 2004).

Os rótulos dos alimentos industrializados devem conter informações que são estabelecidas por legislações específicas e, dentre elas, a tabela de informação nutricional, porção e os ingredientes utilizados na formulação dos produtos. A informação nutricional presente nos rótulos auxilia nas escolhas do consumidor, e pode garantir saúde à população. Como informação nutricional complementar (INC) podem ser

incluídas, nos rótulos, informações como, “baixo teor de sódio”, “não contém calorias”, “fonte de fibras” “sem adição de açúcar”, “presença de glúten” (BRASIL, 2012).

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi realizar uma análise comparativa da informação nutricional de pães de forma comercializados na rede varejista de Viçosa-MG.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional descritivo no qual foram analisados rótulos de pães de forma de uma mesma marca, comercializadas em um supermercado da rede varejista de Viçosa, Minas Gerais, no mês de julho de 2022. Para a obtenção das informações nutricionais dos pães foram feitos registros fotográficos dos rótulos. A marca selecionada não foi mencionada visando garantia de sigilo.

Os diferentes pães foram comparados quanto aos valores de energia e teores de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio, em porções de 50 gramas. As informações nutricionais do pão francês foram obtidas através de consulta à Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TBCA), versão 7.2, disponível on-line.

Os dados foram organizados em tabela eletrônica e, posteriormente analisados com o auxílio do Microsoft Office Excel®, versão 2013. Os dados foram analisados através da estatística descritiva, e apresentados com as frequências absoluta e relativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De uma mesma marca de pães de forma industrializados, foram encontrados 3 tipos sendo, o tradicional, o 100% integral e o integral com grãos. O pão de forma 100% integral contém a farinha de trigo integral como primeiro ingrediente da lista de ingredientes, além de farinha de trigo. O pão de forma integral com grãos possui farinha de trigo integral e farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, além de grãos e farinha de trigo. Sendo assim, ambos podem ser considerados integrais, de acordo com a RDC nº 90/2000, que declara que, para ser considerado integral o pão tem que conter, obrigatoriamente, farinha de trigo e farinha de trigo integral e ou farelo de trigo e ou fibra de trigo.

Dos pães de forma analisados, o que possui maior valor energético é o tradicional, com teor mais elevado de carboidratos (Tabela 1). O pão que apresentou menor valor energético foi o 100% integral, que possui maior teor de proteínas e gorduras totais porém, teor reduzido de carboidratos. Teores mais elevados de gorduras mono e poli-insaturadas ocorreu em pães integrais. Em todos os tipos de pães de forma analisados o teor de gordura trans e colesterol informado foi “zero”.

Em relação ao sódio teores mais elevados foram observados em pães integrais, comparado ao de forma tradicional. No entanto, quando comparado ao francês, os pães de forma apresentam, no geral, menor teor de sódio.

Tabela 1 – Análise comparativa da informação nutricional de pães de forma comercializados na rede varejista de Viçosa-MG, com o pão francês, na porção de 50 gramas.

Variáveis	Pão de forma tradicional	Pão de forma 100% integral	Pão de forma integral grãos	Média ($\pm$ DP)*	Pão francês
ENE (kcal)	124	116	122	120 $\pm$ 4,2	150
CHO (g)	24	17	21	20 $\pm$ 3,5	30,7
PTN (g)	4	6,9	5,9	5,5 $\pm$ 1,4	4,20
Gtot (g)	1,1	2,1	1,9	1,7 $\pm$ 0,5	1,42
Gsat (g)	0,2	0,4	0,3	0,3 $\pm$ 0,1	0,40
Gtrans (g)	0	0	0	0 $\pm$ 0	0,03
Gmono (g)	0,2	0,5	0,4	0,3 $\pm$ 0,1	0,35
Gpoli (g)	0,6	1,2	1,2	1 $\pm$ 0,3	0,35
CT (mg)	0	0	0	0 $\pm$ 0	8,28
FIB (g)	2	3,7	3,5	3 $\pm$ 0,9	1,22
Na (mg)	160	181	191	177 $\pm$ 15	215

*Média dos diferentes tipos de pães de forma; DP: desvio padrão da média; ENE: valor energético; CHO: carboidrato; PTN: proteína; Gtot: gorduras totais; Gsat: gorduras saturadas; Gtrans: gorduras trans; Gmono: gorduras monoinsaturadas; Gpoli: gorduras poliinsaturadas; CT: colesterol; FIB: fibra alimentar; Na: sódio.

O sódio é um nutriente que deve ser controlado na alimentação, pois o seu excesso pode causar complicações à saúde, como o aumento do risco da hipertensão arterial. A Organização Mundial da Saúde recomenda, para adultos, no máximo 5 gramas de sal ao dia, o que equivale a 2 gramas de sódio (OMS, 2013). No entanto, sabe-se que, muitas vezes, o consumo de sódio ultrapassa o valor recomendado.

Comparado aos pães de forma, em uma porção padronizada de 50 gramas, o pão francês apresentou maior valor energético e teores mais elevados de carboidratos, gorduras totais e sódio, e menores teores de proteínas e fibras alimentares.

O teor de fibras alimentares foi maior em pães de forma comparado ao pão francês. Dentre os pães de forma, o 100% integral apresentou teor de fibras alimentares 5,7% maior, comparado ao pão integral com grãos, e 85% maior, comparado ao pão de forma tradicional. Já, em relação ao pão francês, o teor de fibras alimentares no pão 100% integral foi 3 vezes maior.

O termo “fonte de fibra” está presente nas embalagens dos pães de forma 100% integral e em grãos, estando, então, em conformidade com a RDC nº 54/2012 que declara que para o alimento ser considerado fonte de fibras deve conter, no mínimo, 2,5g de fibras na porção de 50 gramas. O consumo regular de fibras contribui para prevenção de tratamento de doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade, doenças cardíacas, diabetes e câncer (SILVA et al., 2009).

CONCLUSÃO

Pães de forma apresentam menor valor energético e de sódio, e maior teor de fibras, comparado ao pão francês. Dentre os pães analisados, o pão 100% integral foi o que apresentou maior teor de fibras. Sendo assim, diante das inúmeras opções de pães de forma integrais disponíveis nas prateleiras dos supermercados, podem existir ou não diferenças significativas

entre eles sendo recomendado, portanto, uma avaliação criteriosa dos rótulos para que o consumidor faça escolhas mais saudáveis e nutritivas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA. **Resolução RDC nº 90, de outubro de 2000.** Dispõe sobre Regulamento Técnico para Fixação de Identidade e Qualidade de Pão. Brasília: ANVISA. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2000/rdc0090_18_10_2000.html>. Acesso em: 26 jul. 2022.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA. **Resolução RDC nº54, de 12 de novembro de 2012.** Dispõe sobre Regulamento Técnico sobre Informações Nutricional Complementar. Brasília: ANVISA. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2012/rdc0054_12_11_2012.html>. Acesso em: 01 jul. 2022.

ESTELLER, M. S. **Fabricação de pães com reduzido teor calórico e modificações reológicas ocorridas durante o armazenamento.** São Paulo, 2004, 248 p. Dissertação (mestrado em Tecnologia de Alimentos), Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo (USP). Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/9/9133/tde-04082004-143224/publico/Esteller.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2022.

Organización Mundial de la Salud - OMS. **Ingesta de sodio en adultos y niños.** Geneva: Organización

Mundial de la Salud, 2013. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85224/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf;jsessionid=4F27F04ED7AE105C8E8CD69E1787AEDA?sequence=1>. Acesso em: 09 ago. 2022.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.1. São Paulo, 2020. Disponível em: <http://www.tbca.net.br/base-dados/composicao_alimentos.php>. Acesso em: 23 jul. 2022.

SILVA, R. C. de O. et al. **Fibras: uma escolha saudável em benefícios da saúde.** Universidade Federal Rural de Pernambuco. Disponível em: <<http://www.eventosufrpe.com.br/jepex2009/cd/resumos/R0363-1.pdf>>. Acesso em: 12 ago. 2022.