

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS MACRONUTRIENTE E MICRONUTRIENTES CONTIDOS NO BISCOITO SEM GLÚTEN

ARAÚJO, Gislane Gonçalves¹; AZEVEDO, Mariangela Soares²; SANTOS, Inez Helena Vieira Silva¹.

¹Centro Universitário São Lucas. ²Universidade Federal de Rondônia

INTRODUÇÃO: Retirar o glúten da alimentação de celíacos é complexo porque o mercado possui poucas opções, ainda, sua exclusão pode alterar as características organolépticas do alimento, sendo negativa a aceitação da dieta, a principal terapia da patologia. Então, desenvolver alimentos que possuam qualidade nutricional e sensorial, substituindo a farinha de trigo por outras farinhas isentas de glúten, como a de inhame é necessário. O inhame ou taro (*Colocasia esculenta* L.) pertence à família Araceae é rico em carboidrato, fonte de energia e proteína, tem bom conteúdo de fibra, cálcio, ferro, fósforo, potássio e vitaminas do complexo B. O amido presente é considerado altamente digerível, possibilitando a industrialização e aumento de opções de alimentos isentos de glúten, já que este pode ser utilizado na panificação, confeitaria, pastelaria, gelataria e sorveteria. O inhame pode ser desidratado para a produção de amido, goma e farinha e a produção da farinha de inhame mantém as qualidades nutricionais do produto “*in natura*”. Portanto, deve-se ampliar opções, assim desenvolveu-se biscoito isento de glúten, composto por mix de fécula de batata, farinha de grão de bico e de inhame. **OBJETIVO:** Realizar avaliação dos macronutrientes e micronutrientes contidos em 100 g de biscoito sem glúten elaborado com inhame. **METODOLOGIA:** Os ingredientes utilizados nas formulações foram adquiridos de forma aleatória em estabelecimentos comerciais locais e a produção ocorreu no Laboratório de Práticas Dietéticas do Centro Universitário São Lucas. No processo elaboração dos biscoitos, foram realizados testes preliminares para buscando equiparação das características sensoriais com um biscoito tradicional elaborado com trigo. Todos os ingredientes foram pesados em balança de marca Tomato® com graduação de 0,1g. Dos valores obtidos, elaborou-se as fichas técnicas preparo e a conversão dos valores para 100g. Os valores dos nutrientes foram obtidos utilizando Tabelas de Composição dos Alimentos. Após os cálculos, verificou-se a relevância nutricional do alimento através da *Dietary Reference Intakes* - DRI's, que considera o alimento como excelente-fonte – se conter mais de 20%; boa fonte – se conter 10 a 20% e alimento-fonte – se conter mais de 5% dos valores diários recomendados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Verificou-se que o alimento é fonte de gorduras totais (13g), pois apresenta 23% do valor diário de referência, é boa fonte de carboidrato (53g), proteínas (10g) e fibra alimentar (3g), apresentando 17% dos nutrientes citados em sua composição. O carboidrato é um macronutriente fonte de energia que atua na proteção quanto a corpos cetônicos e serve de combustível para o sistema nervoso central. A proteína tem função estrutural, ativa enzimas e atua no transporte de nutrientes e metabólitos, através de membranas biológicas e fluidos fisiológicos. As fibras regulam o intestino, propiciam a sensação de plenitude gastrointestinal e reduz

níveis de glicose e colesterol na corrente sanguínea. No alimento, estão presentes os seguintes micronutrientes: vitamina A: 95,5mcg; vitamina D: 0,65mcg; vitamina E: 0,67mg; ácido fólico: 155,91mcg; vitamina C: 13,77mg; vitamina B1: 0,48mg; vitamina B2: 0,39mg; vitamina B6: 0,91mg; vitamina B12: 0,5mcg; niacina: 2,7mg; pantenol: 1,66mg; cálcio: 56,12mg; cobre: 0,82mg; ferro: 12,27mg; iodo: 138,4mcg; magnésio: 92,77mg; manganês: 0,75mg; potássio: 1312,13mg; fósforo: 270,4mg; selênio: 17,3mcg; sódio: 717,17mg; zinco: 2,04mg. É excelente fonte de iodo pois a quantidade ultrapassa o valor diário recomendado. Atua na síntese da tiroxina regula o metabolismo celular e controla a taxa metabólica basal, sua falta pode causar bócio, diminuição da taxa metabólica e ganho de peso. **CONCLUSÃO:** A produção do biscoito sem glúten estende as opções para os celíacos. De acordo com as DRI's, o produto é fonte de carboidrato, proteína, fibra e iodo, apresentando-se como um alimento nutritivo para essa coletividade, que geralmente tem acesso a produtos escassos de nutrientes.

AGRADECIMENTOS: Programa de Apoio à Pesquisa – PAP do Centro Universitário São Lucas. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES.

Palavras chave: Doença Celíaca. *Colocasia esculenta* L. Novos produtos. Lanche.

Email: agislane@hotmail.com