

AVALIAÇÃO COMPARATIVA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE BEM-CASADO TRADICIONAL E ISENTO DE GLÚTEN

RAMOS, Vanessa Rodrigues¹; SANTOS, Inez Helena Vieira da Silva¹;

¹ Centro Universitário São Lucas

INTRODUÇÃO: A doença celíaca é definida como uma intolerância a ingestão de glúten, que são proteínas presentes em cereais como trigo, aveia, centeio, cevada que ao ser ingerido por indivíduos geneticamente suscetíveis, altera a mucosa do intestino delgado, assim dificultando a absorção de nutrientes, podendo levar a desnutrição. O tratamento para tal patologia é dietético, devendo-se retirar o glúten por completo da alimentação. O glúten é uma substância elástica, aderente, insolúvel em água, classificado em dois grupos: as prolaminas e glutenina. É responsável por conferir propriedades de extensibilidade, elasticidade e maciez aos produtos de panificação. O trigo e seus derivados, são muito utilizados na alimentação devido seu baixo custo, praticidade, sabor e acessibilidade. Consequentemente, o portador da tal doença encontra dificuldades em seguir a dieta restritiva corretamente, tornando a dieta muito monótona, por conta da baixa disponibilidade de produtos isentos de glúten em estabelecimentos comerciais, e por se tratar de alimentos cuja produção não é em grande escala, o custo torna-se elevado, dificultando o acesso para classes menos favorecidas. Diante disso, é essencial o desenvolvimento de novos produtos isentos de glúten, para celíacos, visando variabilidade nas refeições diárias. Entretanto é um desafio, pois demanda uma busca por ingredientes alternativos que venham aproximar-se das características do produto tradicional. O bem casado é um doce de origem portuguesa, sendo tradicionalmente ofertado em festas de casamento, segundo a lenda o mesmo simboliza a união e traz sorte e prosperidade aos recém-casados. **OBJETIVO:** Comparar a composição nutricional do bem-casado tradicional e isento de glúten. **MATERIAL E MÉTODOS:** As duas formulações de bem-casado foram desenvolvidas no laboratório de práticas dietéticas do Centro Universitário São Lucas. Os ingredientes utilizados para a elaboração do produto foram adquiridos aleatoriamente em estabelecimentos comerciais locais. Foi elaborado a receita original do bem casado e com base nesta, a isenta de glúten, tendo como substituição da farinha de trigo por polvilho doce e farinha de arroz. Para elaboração da Ficha técnica de preparo, todos os ingredientes foram pesados em uma balança da marca Toledo® de 5kg. A porção final do produto foi de 30 g (ANVISA, 2003). Para o cálculo dos nutrientes foram utilizadas Tabelas de Composição dos Alimentos (PHILIPPI, 2013; NEPA, 2011). Após os cálculos, dos micronutrientes (vitaminas e minerais) considerou-se o conteúdo da porção usualmente consumida em relação às *Dietary Reference Intakes* – DRI's. A classificação dos micronutrientes foi baseada na porção usual do valor da DRI considerando: excelente-fonte – contendo mais de 20%; boa fonte – contendo 10 a 20%; alimento-fonte – contendo mais de 5% (PHILIPPI, 2014). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Na avaliação da composição nutricional das formulações de bem-casados, a receita tradicional apresentou ser fonte de selênio 4,96 mg (9%) e ferro 0,74 mg (9,3%). A formulação isenta de glúten denota boa fonte de vitamina A 110, 38 µg (11,1%) e 40,07 mg de folato (10%) e excelente fonte de ferro 2,27 mg (33%), diante dos resultados acima apresentados o ferro mostrou maior notoriedade na formulação isenta de glúten em relação a receita tradicional, com quantidade suficiente para suprir

as necessidades diárias de um indivíduo celíaco, esse micronutriente é essencial, pois atua principalmente na fabricação das células vermelhas do sangue e no transporte de oxigênio para todas as células do corpo. **CONCLUSÃO:** As vitaminas e minerais presentes no bem-casado isento de glúten torna-o um alimento com qualidade nutricional o consumo podendo prevenir patologias comuns na população celíaca.

PALAVRAS-CHAVE: Doença Celíaca. Micronutrientes. Petisco. Teor nutricional.

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