

**COMPARAÇÃO ENTRE A QUALIDADE NUTRICIONAL DE PÃES  
INTEGRAIS TRADICIONAIS E ISENTOS DE GLÚTEN  
COMERCIALIZADOS EM PORTO VELHO**

**FREITAS, Fernanda Bezerra<sup>1</sup>; RAMOS, Vanessa Rodrigues<sup>1</sup>; AZEVEDO, Mariangela  
Soares <sup>2</sup>; SANTOS, Inez Helena Vieira da Silva<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup> Centro Universitário São Lucas. <sup>2</sup> Universidade Federal de Rondônia

**INTRODUÇÃO:** A doença celíaca é caracterizada como uma doença autoimune desencadeada pela ingestão de cereais que contém glúten na composição, sendo necessária a presença de fatores imunológicos e ambientais para que a doença se desenvolva. O tratamento desta patologia ocorre pela eliminação do glúten da dieta, buscando a recuperação da mucosa intestinal e melhora da absorção dos nutrientes. A indústria de alimentos busca atender aos anseios dos consumidores em relação a novos produtos, pois somente assim poderão sobreviver em um mercado competitivo. No desenvolvimento de um novo produto é essencial considerar sua aceitabilidade e valor nutricional. O conhecimento do valor nutricional de novos produtos é de fundamental importância para a recomendação de dietas alimentares adequadas para indivíduos, de alimentação balanceada para populações e para avaliação do nível de risco e controle de doenças. O rótulo nutricional em um alimento tem como objetivo informar o consumidor, de forma clara e objetiva, sobre o alto conteúdo de nutrientes que, em excesso, são prejudiciais à saúde. Por meio do rótulo, o consumidor tem garantido o acesso à informação adequada, o que viabiliza escolhas alimentares mais conscientes e mais saudáveis. Porém, produtos isentos de glúten costumam ter em sua composição elevados teores de proteínas e gorduras para conferir textura e sabor ao alimento, que é preferida pelo glúten em produtos de panificação tradicionais. **OBJETIVO:** Realizar análise comparativa dos rótulos nutricionais entre pães embalados integrais tradicionais e pães sem glúten comercializados em estabelecimentos comerciais de Porto Velho- RO. **MATERIAL E MÉTODOS:** Foram avaliadas dez marcas de pães, sendo cinco pães integrais com tradicionais com glúten produzidos através das misturas prontas, de acordo com suas disponibilidades nos supermercados, e cinco pães tradicionais sem glúten comercializados em supermercados e lojas de produtos naturais do município de Porto Velho - RO. Todas as marcas dos pães avaliados não foram identificadas pelos seus nomes, a fim preservar a identidade do produto, e sendo enumeradas de 1 a 5 tradicionais e 1 a 5 sem glúten. Nos critérios de inclusão dos rótulos, foram escolhidas marcas que constavam em sua descrição os termos de “pão integral com glúten” e “pães tradicionais sem glúten” ou “*glúten free*”, e que constasse a informação nutricional na embalagem do produto. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** Somente uma marca de pão sem glúten apresentou valor energético baixo, os demais apresentaram valores próximos entre si. Já o teor de carboidratos foi baixo em duas marcas de pães sem glúten. Produtos de panificação geralmente são ricos

em amido e pobres em outros nutrientes. Sabe-se que, por contribuir para a formação estrutural da massa, o amido desempenha função importante e no aumento do volume dos produtos. Entretanto, o seu consumo excessivo é frequentemente associado a fatores de riscos para a instalação de doenças cardiovasculares. Os teores de proteínas foram baixos em uma marca de pão sem glúten e uma marca de pão tradicional. Em relação as gorduras totais somente um produto sem glúten apresentou valores menores que os pães tradicionais. O teor de gorduras saturadas dos pães, uma marca de pão tradicional apresentou elevada em relação aos demais pães. O teor de fibras de duas marcas de pão sem glúten apresentou acima do preconizado pela legislação, o que é produto sem glúten, apresentando os demais valores elevados, um produto tradicional e um produto sem glúten, apresentando os demais valores elevados. **CONCLUSÃO:** Os pães sem glúten pesquisados possuem maior qualidade nutricional que os pães integrais. Nem sempre os alimentos considerados integrais possuem a qualidade nutricional desejada na composição.

**Palavras-chave:** Pão. Composição nutricional. Glúten. Rótulo Nutricional.

**AGRADECIMENTOS:** Programa de Apoio à Pesquisa do Centro Universitário São Lucas – PAP/UniSL.

**Email do autor:** [bezerrasouza123@hotmail.com](mailto:bezerrasouza123@hotmail.com)