

AVALIAÇÃO DOS TEORES DE MINERAIS DAS MASSAS DA COXINHA À BASE DE PUPUNHA E COXINHA TRADICIONAL

ARAÚJO, Gislane Gonçalves¹; COELHO, Lucinea dos Santos¹; COSTA, Beatriz Soares¹; LIMOIRO, Regiane Durães¹; TIAGO, Maeli Cristiane da Silva¹; SILVA, Nayana Hayss Araújo¹; SANTOS, Inez Helena Vieira Silva¹; AZEVEDO, Mariangela Soares²

¹Centro universitário São Lucas. ²Universidade Federal de Rondônia

INTRODUÇÃO: A pupunheira (*Bactris gasipaes Kunth*) é uma palmeira originária da Região Amazônica, desbravada e disseminada nessa região e na América Central por povos indígenas. No Brasil, sua produção corresponde a 36% da produtividade mundial, tornando o país um dos três maiores produtores dos frutos. Possui aroma e sabor agradável, além de componentes nutricionais importantes como a gordura, fibra e um alto valor energético, que contribui para que a exploração econômica de produtos e subprodutos dos seus frutos se expandisse, principalmente na área da alimentação, utilizando-os como ingredientes culinários. Tipicamente, a pupunha é geralmente consumida cozida, sem casca e sem semente, alternativas de consumo, é o fruto moído na forma de farinha. A elaboração da farinha de pupunha é uma maneira de impedir a saturação em mercados de frutos *in natura* e poderá modificar a demanda para a pupunha, pois são inúmeras receitas que podem utilizar a farinha de pupunha, como em pães, biscoitos, bolos e salgados. No Brasil, dentre os salgados mais consumidos pela população a coxinha toma destaque, por ser facilmente encontrada em lanchonetes, padarias e supermercados. A coxinha é um salgado caracteristicamente brasileiro, contemplado em todas as regiões do país, e apresenta alterações de recheios entre cada região. **OBJETIVO:** Realizar avaliação dos teores de minerais das massas da coxinha tradicional e da coxinha à base pupunha. **METODOLOGIA:** Para realização do comparativo nutricional, desenvolveu-se no Laboratório de Práticas Dietéticas do Centro Universitário São Lucas duas massas de coxinha – tradicional, a base de farinha de trigo, e isenta de glúten e lactose – à base de pupunha. Os ingredientes utilizados nas preparações foram adquiridos de forma aleatória em estabelecimentos do comércio local. No processo de desenvolvimento das massas de coxinha foram realizadas as pesagens de todos os ingredientes. Com os valores obtidos, foram calculadas as fichas técnicas de preparação, sendo o peso de cada porção 40 g, com base na RDC nº 359 de 2003. Para obtenção das informações nutricionais, foram utilizadas Tabelas de Composição dos Alimentos e de Alimentos Regionais Brasileiros. Após os cálculos, dos minerais considerou-se o conteúdo da porção usualmente consumida em relação às DRI's – *Dietary Reference Intakes* e no estabelecido pela RDC nº 54 de 2012. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Ao avaliar as formulações, verificou-se que tanto a massa da coxinha tradicional, quanto a massa da coxinha de pupunha não atenderam os requisitos estabelecidos pelas DRI's para serem consideradas fontes de mineral, porém, obtiveram variações consideráveis de minerais. Enquanto a massa à

base de pupunha alcançou valores os seguintes valores nos minerais: cálcio: 11,2 mg; magnésio: 10 mg; manganês: 0,052 mg; fósforo: 19,6 mg; ferro: 0,2 mg; sódio: 0,4 mg; potássio: 121,2 mg; cobre: 0,12 mg, a coxinha à base de farinha de trigo obteve os seguintes valores de minerais: cálcio: 4,9 mg; magnésio: 6,2 mg; manganês: 0,091 mg; fósforo: 24,1 mg; ferro: 0,25 mg; sódio: 317,4 mg; potássio: 30,55 mg; cobre: 0,03 mg; zinco: 0,16 mg; iodo: 32, 5 mcg; selênio: 0,01515 mcg. Por fim, em relação ao valor diário de referência determinado pela RDC 54, o teor de sódio na formulação tradicional foi de 317,4 mg (1%) por conter em sua composição 0,1058 g de caldo de galinha e 0,2116 g de sal, e na formulação adaptada obteve apenas 0,4 mg (0,001%) não contendo adição de sal ou ingredientes que tenha sais de sódio adicionados à massa, podendo ser considerado, portanto, um produto que não contém sódio em sua composição, tendo potencial para ser uma opção também para indivíduos hipertensos. **CONCLUSÃO:** Sendo considerado um produto que não contém sódio em sua composição, a coxinha preparada com a massa à base de pupunha, demonstra que pode fazer parte da dieta de coletividades com restrições, especialmente os hipertensos.

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

Palavras chave: *Bactris gasipaes Kunth*; Petisco; Alimento Regional; Amazônia