

COMPARATIVO DA QUALIDADE NUTRICIONAL DAS VITAMINAS E PRESENTES NAS MASSAS DE COXINHA TRADICIONAL E DE PUPUNHA

TIAGO, Maeli Cristiane da Silva¹; COELHO, Lucinea dos Santos¹; LIMOEIRO, Regiane Durães¹; COSTA, Beatriz Soares¹; ARAÚJO, Gislane Gonçalves¹; AZEVEDO, Mariangela Soares²; SANTOS, Inez Helena Vieira da Silva¹.

¹Centro Universitário São Lucas. ² Universidade Federal de Rondônia

INTRODUÇÃO: A coxinha é um salgado tipicamente brasileiro, apreciado em todo o país, sendo a massa básica composta por farinha de trigo e caldo de frango, e o recheio mais usual, é o de frango. Entretanto, é possível observar um número crescente de pessoas com patologias, como a doença celíaca e a intolerância a lactose, que são impedidas de ingerir este tipo de produto. A doença celíaca é caracterizada pela intolerância ao glúten, produzindo lesões no intestino delgado e levando a hipertrofia e atrofia das vilosidades intestinais. Quando não tratada, esta patologia, pode desenvolver nos pacientes intolerância à lactose, devido o achatamento das vilosidades intestinais, fazendo com que o indivíduo não consiga metabolizar a enzima lactase, responsável pela absorção da lactose no intestino delgado. Porém, no mercado há poucas opções de alimentos com qualidade nutricional para este público. Com isto, a necessidade de transformar alimentos como a coxinha em produtos isentos de glúten e com funcionalidade nutricional. Para isto, é possível utilizar produtos típicos da região Norte, como a pupunha, que apresenta em 100g de parte comestível 2,5g de proteína, 9,2g de lipídios, 21,7g de carboidratos, 8,9g de fibras, além de 1500µg de retinol, 0,06mg de Tiamina, e 0,5mg de Niacina. O elevado teor de β-caroteno contido no fruto explica sua cor amarelada, alaranjada ou até avermelhada. Com base nestes aspectos foi desenvolvida uma coxinha à base de pupunha, que proporciona um conceito de alimento inovador e prático para o consumo.

OBJETIVO: Analisar os teores de vitaminas contidos na massa da coxinha de pupunha em comparação com os valores da massa da coxinha tradicional.

METODOLOGIA: Para realização do comparativo nutricional, desenvolveu-se no Laboratório de Práticas Dietéticas do Centro Universitário São Lucas duas massas de coxinha: a tradicional a base de farinha de trigo, e a isenta de glúten e lactose a 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 de 40g, com base na RDC nº 359 de 2003. Para obtenção das informações nutricionais, foram utilizadas Tabelas de Composição dos Alimentos e Tabela de Alimentos Regionais Brasileiros. Após os cálculos das vitaminas considerou-se o conteúdo da porção usualmente consumida em relação às DRI's – *Dietary Reference Intakes*. A classificação das vitaminas foi baseada na porção usual do valor da DRI considerando: excelente-fonte – contendo mais de 20%; boa fonte – contendo 10 a 20%; e fonte – contendo mais de 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Ao fazer o comparativo entre as duas formulações, a massa da

coxinha de pupunha é fonte de vitamina A com 600µg de retinol (8%) enquanto a massa tradicional apresentou 54µg (0,72%). A Vitamina A contribuirá na visão, no crescimento, no desenvolvimento, na manutenção da pele e na imunidade. A massa de pupunha é boa fonte de Tiamina 0,24mg (20%), enquanto a massa tradicional não, pois apresentou 0,08mg (6,7%). A Tiamina é importante para o processo metabólico dos carboidratos, sua carência pode inibir seletivamente o metabolismo de carboidratos, causando acúmulo de piruvato. Quanto ao teor de Niacina, a massa de coxinha tradicional apresentou fonte desta vitamina com 3mg (19%) e já a massa de pupunha não, possui 0,2mg (1,3%). Esta vitamina é importante para quase todas as reações bioquímicas dos macronutrientes, está presente principalmente em alimentos de origem animal. **CONCLUSÃO:** A massa da coxinha de pupunha apresenta melhores qualidades nutricionais em relação a massa da coxinha tradicional, principalmente devido ao alto teor de carotenoides, sendo uma opção nutritiva a ingestão deste produto.

AGRADECIMENTOS: Programa de Apoio à Pesquisa - PAP UniSL pelo incentivo financeiro à pesquisadora e estagiária. Ao Laboratório Práticas Dietéticas UniSL.

Palavras-chaves: *Bractris gasipaes*, Doença Celíaca; Petiscos.