# AVALIAÇÃO DA QUALIDADE NUTRICIONAL DE MASSAS DE PANQUECAS: TRADICIONAL E ISENTA DE GLÚTEN E LACTOSE

**BARROS, Camila França[1]; SILVA, Maicon Clisman Oliveira[1]; SILVA, Pâmela de Moraes[1]; ALENCAR, Vitor Ferreira[1]; SANTOS, Inez Helena Vieira da Silva[1], AZEVEDO, Mariangela Soares[2].**

[1] Centro Universitário São Lucas. [2] Universidade Federal de Rondônia

**INTRODUÇÃO:** A doença celíaca é intolerância permanente ao glúten, que quando não tratada com a dieta adequada atinge diretamente as células intestinais, causando inflamações e achatamento destas, além de outros problemas entéricos, como a diminuição da degradação da lactose pela enzima lactase. O consumo de produtos a base de farinha de trigo é um hábito muito comum da população brasileira, incluindo as massas de panquecas, porém esta preparação é elaborada a base de farinha de trigo, que contêm glúten na composição, impossibilitando o consumo deste alimento pela população celíaca. Por sua vez, se faz necessário a criação de novos produtos que atendam às demandas da população celíaca, tendo em vista que, normalmente não há uma grande variedade de produtos sem glúten e sem lactose disponível no mercado. Também vale considerar que produtos isentos de glúten em sua maioria não apresentam qualidades nutricionais desejadas, pois em sua grande parte possuem muito amido na sua composição. Com isto, a necessidade da elaboração de novos produtos com melhor qualidade nutricional. **OBJETIVO:** Avaliar a qualidade nutricional da massa de panqueca isenta de glúten e lactose elaborada com batata doce em relação à massa de panqueca tradicional elaborada com farinha de trigo. **MATERIAL E MÉTODOS:** Este trabalho foi realizado no laboratório de técnica e dietética do Centro Universitário São Lucas. Os ingredientes utilizados nas preparações das panquecas foram adquiridos de forma aleatória em estabelecimentos do comércio local. Foram elaboradas receitas das duas massas de panqueca, a massa tradicional a base de farinha de trigo e a massa isenta de glúten e lactose elaborada com batata doce, amido de milho e leite zero lactose. No processo de desenvolvimento das panquecas foi realizada a pesagem dos ingredientes para conversão de medidas caseiras em unidades de medidas padronizadas, com os valores obtidos na pesagem foram calculadas as fichas técnicas de preparação das duas massas. Após o cálculo das fichas foram elaborados os rótulos nutricionais das preparações na porção de 30 g cada preparação e os valores comparados pela RDC Nº 54. Em relação aos teores de vitaminas os valores foram avaliados com base nas *Dietary Reference Intakes* (DRI's). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foi possível observar, segundo a RDC Nº 54, que a massa de batata doce apresentou uma redução de 32,7% das calorias totais, contendo 76 kcal na porção em relação à tradicional que continha 113 kcal. Em relação às gorduras totais, a massa isenta de glúten apresentou 0,7 g alcançando uma redução de 86% em relação a massa tradicional com 5 g. O teor de gorduras saturadas na massa isenta de

glúten foi de 0,3 g, 72,7% menor que a tradicional, 1,1 g. A panqueca isenta de glúten apresentou também valor muito baixo em sódio, sendo, 19 mg e ainda valor superior em relação às fibras (0,5 g) quando comparada a massa tradicional (0,3 g). Em relação aos teores de vitaminas das DRI's, a massa de batata doce apresentou alto teor de vitaminas A (370,8 RE), K (483,7 mcg). **CONCLUSÃO:** A massa de panqueca isenta de glúten e de lactose apresentou melhor qualidade nutricional quando comparada com a massa de panqueca tradicional.

**AGRADECIMENTOS:** Programa de Apoio a Pesquisa – PAP.

**Palavras-chave: Novo Produto; Batata Doce; Doença Celíaca; Teor Nutricional.**

**E-mail:** camilafb17@gmail.com