

“Snacks” salgados vs. bolachas: Que tipo de gordura fornecem?

Tânia Gonçalves Albuquerque^{a,b*}, Helena S. Costa^{a,b}, Mafalda Alexandra Silva^a, M. Beatriz P.P. Oliveira^b

^aInstituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P., Portugal; ^bREQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, Portugal

*tania.g.alb@gmail.com

Nos últimos anos tem-se verificado um consumo crescente de alimentos processados, entre os quais “snacks” e bolachas, produtos reconhecidos como fonte de gordura saturada, sal e açúcar. O objetivo deste trabalho foi determinar a composição em ácidos gordos de bolachas (doces e salgadas) e “snacks” salgados.



As amostras de “snacks” e bolachas foram adquiridas em grandes superfícies da região de Lisboa

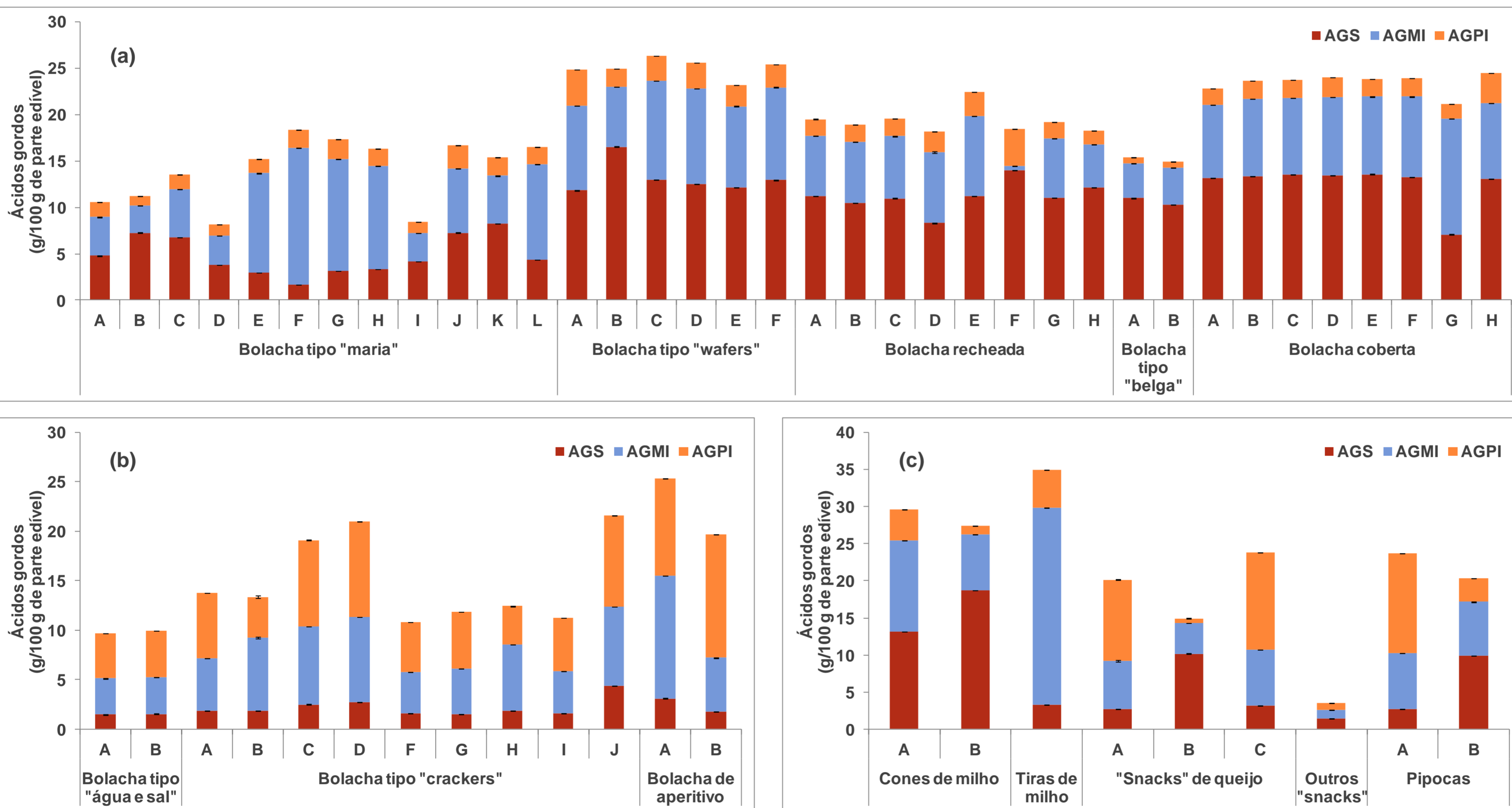
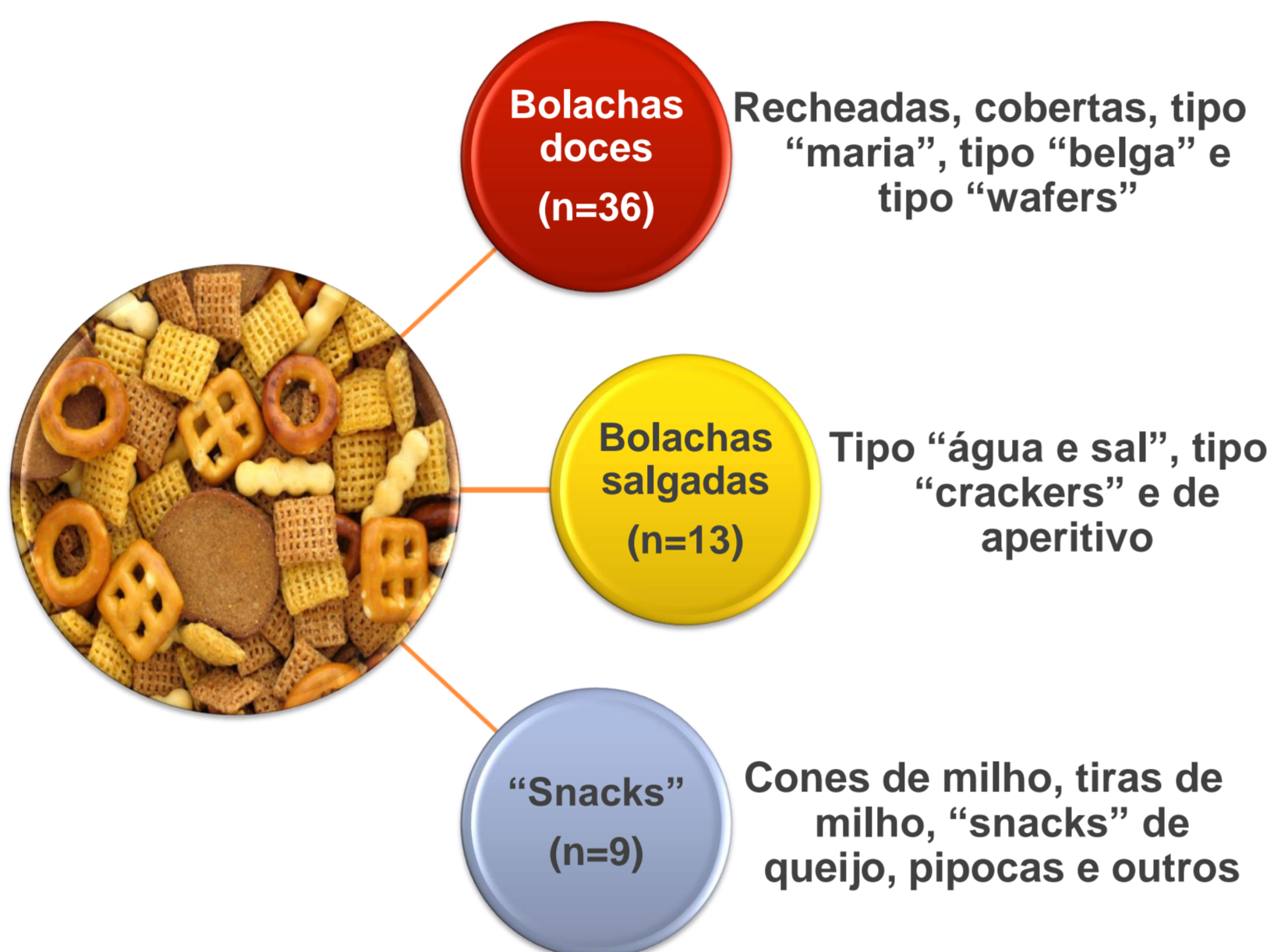


Figura 1. Composição em ácidos gordos (g/100 g de parte edível) das bolachas doces (a), bolachas salgadas (b) e “snacks” salgados (c). AGS – ácidos gordos saturados; AGMI – ácidos gordos monoinsaturados; AGPI – ácidos gordos polinsaturados. Letras diferentes para o mesmo tipo de alimentos, significa que são marcas diferentes.

- No grupo das bolachas doces, 83% das amostras apresentam os ácidos gordos saturados como maioritários (Figura 1). Também foi este grupo que apresentou o teor mais elevado (787 mg/100 g de parte edível) de ácidos gordos *trans*.
- Os “snacks” salgados apresentaram a maior variação para os teores de ácidos gordos monoinsaturados (1,17 e 26,6 g/100 g) e polinsaturados (0,574 e 13,4 g/100 g).
- De acordo com os resultados obtidos e tendo em conta que a composição detalhada em ácidos gordos não está disponível na declaração nutricional, é de todo o interesse alargar este estudo a um maior número de alimentos por forma a obter dados fundamentais para o desenvolvimento de políticas de saúde e de educação alimentar.

Este trabalho foi financiado pelo INSA, no âmbito do projeto PTransSALT (2012DAN828). Tânia Gonçalves Albuquerque agradece a Bolsa de Doutoramento (SFRH/BD/99718/2014) financiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), Fundo Social Europeu (FSE) e Ministério da Educação e Ciência (MEC).