



## **AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE BISCOITOS DOCES COMERCIALIZADOS EM SUPERMERCADOS NO RIO DE JANEIRO**

BASTOS, M.L.A.<sup>1</sup>; BARBOSA, N.R.<sup>1</sup>; LIMA, E.C.S.<sup>2</sup>; SABAA-SRUR, A.U.O.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Centro de Ciências da Saúde – Universidade Federal do Rio de Janeiro - Instituto de Nutrição Josué de Castro - Rio de Janeiro. <sup>2</sup> Programa de Pós Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – Instituto de Tecnologia de Alimentos – Seropédica, Rio de Janeiro. e-mail: lima\_elainecristina@yahoo.com.br

Biscoito ou bolacha é o produto obtido pelo amassamento e cozimento conveniente de massa preparada com farinhas, amidos, féculas fermentadas, ou não, e outras substâncias alimentícias. O objetivo deste trabalho foi analisar a composição nutricional de diferentes tipos de biscoitos doces disponíveis em supermercados e avaliar se estes produtos são nutricionalmente adequados à faixa etária a que se destinam, além do custo médio dos mesmos. Os biscoitos doces com recheio apresentaram alto teor de lipídio e a gordura trans encontrada em todos eles é justificada pela adição de gordura hidrogenada nas formulações. A quantidade de calorias foi maior nos biscoitos que continham maior gordura total. O teor de sódio encontrado em 30g de porção de dois biscoitos analisados, atinge 39,5% da recomendação para crianças de 1 a 3 anos, 29,6% para crianças de 4 a 6 anos e 22,2% para crianças de 7 a 10, a partir de 11 anos atingiria 17,8% da recomendação diária de sódio. Entre os biscoitos doces sem recheio analisados, algumas marcas utilizam óleo vegetal nas formulações, justificando os menores teores de gordura saturada e a inexistência de gordura trans. O biscoito que demonstrou o maior teor de sódio, em 30g, atinge 56,88% da recomendação para crianças de 1 a 3 anos, 42,66% para crianças de 4 a 6 anos e 32% para crianças de 7 a 10, a partir de 11 anos atingiria 25,6% da recomendação diária de sódio. A composição centesimal dos biscoitos doces tipo waffer foi bastante semelhante entre as marcas analisadas, com exceção de uma marca que contém o dobro de gordura saturada que as outras. Todos os tipos de biscoitos analisados contêm alto teor de sódio e lipídio, inviabilizando o consumo na dieta de crianças.