



TEORES DE LIPÍDEOS TOTAIS EM DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS CONSUMIDOS COMO MERENDA ESCOLAR

Machado, K. B. R¹; Casali, A²; Carreira, R. L.³

¹Bolsista de Iniciação Científica - Centro Universitário UNA - Belo Horizonte, MG,

²Professora do Centro Universitário UNA - Belo Horizonte, MG,

³Professora do Departamento de Alimentos - Faculdade de Farmácia – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais.

A prevalência da obesidade infantil vem aumentando nas últimas décadas, sendo caracterizada como uma verdadeira epidemia mundial. Vários fatores são significantes na gênese da obesidade, como os genéticos, os fisiológicos e os metabólicos. No entanto, os que poderiam explicar este crescimento exponencial do número de indivíduos obesos parecem estar mais relacionados às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares, sendo que neste último contexto, a qualidade dos lipídeos da dieta possui um papel importante no risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas. Portanto, o objetivo do presente trabalho, foi determinar os teores de lipídeos totais em alguns alimentos consumidos como merenda escolar, tais como os comercializados em supermercados (bolinhos, biscoitos doces, recheados e tipo wafer nos sabores morango, chocolate, brigadeiro, chocolate branco, limão, e salgados tipo cream cracker, pimentinha e água e sal) e aqueles preparados nas cantinas das escolas públicas (feijão tropeiro, cachorro-quente, arroz de forno com frango, mexido {arroz, feijão e carne moída}, macarrão com frango, macarrão com molho vermelho sem carne, sopa de legumes sem carne e estrogonofe de frango com arroz) na cidade de Belo Horizonte, Minas Gerais. A determinação do teor de lipídeos foi realizada de acordo com o método de Bligh-Dyer (1959). O teor de lipídeos totais foi muito superior nos lanches industrializados, variando de 3,33% (biscoito salgado tipo cream cracker) a 45,44% (biscoito tipo wafer de chocolate), quando comparado aos valores de 0,83% (sopa de legumes sem carne) a 9,60% (feijão tropeiro) nas refeições das escolas públicas. Foi notada uma variação no teor de lipídeos de cerca de 300% para os bolinhos e biscoitos doces de marcas e sabores diferentes. Ainda, analisando-se as diferentes marcas e tipos de biscoito de sal, esta variação no teor de lipídeos foi inferior, cerca de 30%. Os resultados obtidos permitiram uma reflexão sobre a necessidade de se fornecer às crianças alimentos com menor densidade energética e principalmente, de restrição do teor de lipídeos a fim de se prevenir o risco a obesidade infantil e promover uma alimentação saudável e adequada.

Agradecimentos: À Fapemig e ao Centro Universitário UNA/BH pelo apoio financeiro.