

# DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DE MACARRÃO INSTANTÂNEO SAUDÁVEL SEM GLÚTEN

## Escola Técnica Estadual Irmã Agostina Curso Técnico em Nutrição e Dietética

CAROLINE A. SANTOS<sup>1</sup>; FERNANDA S. S. TANNO<sup>1</sup>; FLAVIA H. ARUGA<sup>1</sup>; MARIANA V. TEIXEIRA<sup>1</sup>; SOPHIA R. C. SILVA<sup>1</sup>; VITÓRIA A. SILVA<sup>1</sup>; YOUSSEF S. RODRIGUES<sup>1</sup>; GABRIELA DE LIMA SANTIAGO<sup>2</sup> <sup>1</sup>Técnicos em Nutrição e Dietética <sup>2</sup>Professora e Orientadora

### Resumo

O Brasil é o país latino-americano que a população mais consome macarrão instantâneo, fato preocupante, uma vez que este alimento contém altos teores de gorduras e sódio que, quando consumidos em excesso, se relacionam com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares. Considerando tal problemática, este trabalho buscou desenvolver um macarrão instantâneo saudável e sem glúten, por meio de pesquisas bibliográficas, testes de receitas, cálculos nutricionais, bem como a realização de análise sensorial da massa obtida e a sua comparação com produtos similares encontrados no mercado. O macarrão instantâneo de grão-de-bico produzido apresentou excelente perfil nutricional e pode ser consumido por pessoas com dieta restrita em glúten, além disso, ele teve boa aceitação geral, sendo necessárias pequenas adaptações para melhorar a intenção de compra do público estudado.

### Objetivo

Desenvolver e avaliar um macarrão instantâneo à base de farinha de grão-de-bico, que não ofereça excesso de gorduras, sódio e aditivos em sua composição, a fim de obter um produto mais nutritivo e isento de glúten, com características sensoriais semelhantes aos macarrões instantâneos convencionais existentes no mercado.

### Metodologia

Este trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa de campo de caráter experimental. Para o desenvolvimento do macarrão instantâneo, foram utilizadas farinha de grão-de-bico, farinha de arroz, sal refinado e ovo, e para o tempero, foram escolhidos condimentos naturais. Além disso, foi testado o seu tempo médio de prateleira, calculado sua composição nutricional e, por fim, realizada a análise sensorial do produto com 50 adolescentes voluntários.



FONTE: Autoria própria

### Resultados

O macarrão instantâneo de grão-de-bico produzido é um produto com inúmeras vantagens em relação àqueles já existentes no mercado, pois não contém glúten apresenta redução importante de calorias totais, gorduras e sódio, além de ser uma boa fonte de fibras alimentares.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL				
Porção de 85g (80g de macarrão + 5 g de tempero)				
	Macarrão Instantâneo de grão-de-bico		Macarrão Instantâneo Convencional*	
	Quantidade por porção	%VDR	Quantidade por porção	%VDR
<b>Valor Energético</b>	163 kcal	8	351 kcal	18
<b>Carboidratos</b>	24 g	8	54 g	18
<b>Proteínas</b>	9 g	18	8,7 g	12
<b>Gorduras Totais</b>	3,5 g	5	16 g	22
<b>Gorduras Saturadas</b>	0,8 g	4	7 g	23
<b>Gordura Trans</b>	-	-	-	-
<b>Fibra Alimentar</b>	4,4 g	18	2,7 g	12
<b>Sódio</b>	231mg	12	1355	58

FONTE: Autoria própria

O produto teve boa aceitação geral, sendo o aroma o quesito mais elogiado pelos voluntários, diferente da textura, que pode ser melhorada com a padronização do corte e pequenas alterações na receita, aumentando a intenção de compra.

### Conclusão

O macarrão instantâneo de grão-de-bico produzido apresentou baixo custo e inúmeras vantagens nutricionais em relação àqueles já existentes no mercado, sendo uma opção nutritiva, isenta de glúten e acessível ao consumidor.

### Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. Consumo de macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoito salgado - 2015-2021. Disponível em: <http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>. Acesso em 11 jul 2023.  
UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 4 ed. Rev.E ampl. Campinas: NEPA, 161 p. 2011.