



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE CENOURA (*DAUCUS CAROTA*) ORGÂNICA

¹Alves, MLS.; ¹Moreira, VN; ¹Barroso, LN; ²Silva, TTC; ²Couto SM; ²Sabaa-Srur, AUO

¹Alunas do curso de Nutrição e bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Extensão PIBEX-UFRJ

²Professores do Instituto de Nutrição Josué de Castro, UFRJ - RJ

A busca pela alimentação saudável tem sido percebida pelo aumento da procura por alimentos orgânicos, os benefícios desse incremento não se limitam a saúde das pessoas, mas também contribuem para preservar o meio ambiente, pois são utilizados métodos que valorizam os recursos naturais visando sustentabilidade econômica, social e ambiental. Dentre as hortaliças mais consumidas pelos brasileiros, a cenoura destaca-se pela quantidade de vitaminas, minerais e fibras. Visto a importância dessa raiz para a saúde e a sua incidência na alimentação de escolares, o presente estudo avaliou a composição nutricional desse alimento. Amostras de cenoura (*Daucus carota*) selecionadas compõem a dieta escolar de acordo com o Programa Nacional de Alimentação Escolar. A coleta foi realizada em unidade de cultivo orgânico de Petrópolis, na Região Serrana do Rio de Janeiro, de julho a setembro de 2011 e analisadas no laboratório de Processamento de Alimentos da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Foram realizadas determinações físico-químicas para mensuração da composição nutricional de cenouras orgânicas e os resultados obtidos comparados aos da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO, 2011) e a outros estudos. Os resultados mostraram que essa raiz contém teores de umidade ($92,10\% \pm 0,46$), cinzas ($0,71\% \pm 0,01$), lipídeos ($0,16g \pm 0,02$), proteínas ($0,97g \pm 0,08$), fibras insolúveis ($3,98g \pm 0,04$), fibras solúveis ($0,76g \pm 0,07$), acidez em gramas de NaOH por 100g ($0,05 \pm 0,00$), acidez em gramas de ácidos málico por 100g ($0,08 \pm 0,01$), pH ($6,10 \pm 0,00$), sólidos solúveis totais ($8,23^\circ\text{Brix} \pm 0,36$) e ácido ascórbico ($10,72 \text{ mg} \pm 0,00$). Observou-se teor de proteína inferior e teores de ácido ascórbico e fibras superiores aos valores da TACO. Portanto, a cenoura proveniente de cultivo orgânico apresenta qualidade nutricional adequada para a inserção no cardápio das escolas. Agradecimentos: PIBEX, INJC/UFRJ