



XXIII Congresso Brasileiro de  
Ciência e Tecnologia de Alimentos

ISBN 978-85-89983-04-4

## **TEORES DE VITAMINAS E SAIS MINERAIS EM FRUTAS E HORTALIÇAS: DOS SEMINÁRIOS À CARTILHA**

COZAC NETO, J.; CARDOSO, M. H.

Departamento de Tecnologia dos Alimentos – Escola de Nutrição – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro

A busca por uma alimentação saudável e balanceada tem aumentado o interesse dos indivíduos por alimentos *in natura*, tendo em vista que os industrializados perdem parte de seus nutrientes durante os processamentos. Entretanto, para se preparar cardápios bem como rótulos de produtos alimentícios, é necessário se conhecer o potencial nutritivo de cada alimento, que é fornecido pelas tabelas de composição de alimentos. Neste projeto de Monitoria em Tecnologia de Alimentos, o monitor utilizou-se de seis das principais tabelas brasileiras de composição de alimentos editadas e criou tabelas compiladoras de informações acerca dos teores de vitaminas e sais minerais de frutas e hortaliças produzidas no Brasil. O método para criação dessas tabelas utilizou uma planilha de dados tipo Excel, a qual possibilitou classificar esses vegetais como fontes ou ricos em nutrientes específicos. Ainda, por meio de cálculos, foi possível determinar quais quantidades de cada vegetal seriam necessárias para suprir um indivíduo, por um dia, com respeito a um nutriente específico, conforme determinações preconizadas pela legislação brasileira com respeito aos valores de ingestão diária recomendados para cada um dos nutrientes estudados nesta pesquisa. Esses resultados complementam de maneira importante os dados listados nas tabelas que são usadas como referências pelos profissionais das áreas relacionadas a Alimentos, Nutrição e Saúde. Os resultados deste trabalho evidenciaram a existência de diferenças importantes entre os valores de nutrientes publicados nas tabelas de composição de alimentos; aos tipos de nutrientes abordados sobre cada um dos tipos de vegetais; e em relação à maior ou menor variedade de vegetais pesquisados por cada autor ou instituição de pesquisa. Concluindo, os autores acreditam que o produto deste trabalho, que se utilizou de pesquisa bibliográfica e de cálculos, consiste em documento de ensino importante; ele alcançou seu objetivo, no sentido de gerar documentos de fácil leitura e compreensão, que permitem simplificar aos alunos bem como aos profissionais das áreas anteriormente referidas, a prática cotidiana da elaboração de dietas, cardápios e criação de quadros sobre informações nutricionais que devem constar em rótulos de produtos alimentícios industrializados.