



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

BASTOS,MLA<sup>1</sup>; BARBOSA,NR<sup>1</sup>; LIMA,ECS<sup>2</sup>; SABAA-SRUR,AUO<sup>1,2</sup>

1Centro de Ciências da Saúde – Universidade Federal do Rio de Janeiro - Instituto de Nutrição Josué de Castro - Rio de Janeiro. 2 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: malubastos.rj@gmail.com

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 salgados disponíveis em supermercados e avaliar se estes produtos são nutricionalmente adequados à faixa etária a que se destinam, além do custo médio dos mesmos. Foram analisados 10 marcas de biscoito salgado, 6 marcas do tipo “snack” e 4 marcas do tipo água e sal. Os biscoitos salgados tipo “snack” analisados apresentaram alto teor de sódio, gordura saturada e calorias, levando em consideração os valores para crianças. A porção de 100g desse tipo de biscoito ultrapassa a RDA de sódio para crianças até 10 anos. Nenhum biscoito apresentou os valores de gordura trans para a porção no rótulo. Os biscoitos integrais apresentaram maior teor de sódio e menor VET. Foi encontrada uma marca que alcança a RDA de sódio para crianças de 1 a 3 anos em apenas 30g de biscoito. Entre os biscoitos salgados tipo água e sal a maior diferença encontrada foi em relação à gordura trans. O sódio, em 30 g da maioria dos biscoitos, ultrapassou o máximo recomendado pela RDA para crianças de 1 a 3 anos enquanto sua média chegou a mais de 100%, 75,6% e 56,7% da recomendação para crianças de 1 a 3, 4 a 6 e 7 a 10 anos respectivamente. A alta quantidade de sódio presente em biscoitos rotineiramente consumidos por crianças é preocupante, é preciso conscientizar as indústrias alimentícias a diminuir esse mineral nas formulações.