

DESENVOLVIMENTO DE “NUGGETS” NUTRITIVOS À BASE DE FRANGO E ABOBRINHA COMPARANDO SUAS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS AOS ADQUIRIDOS EM SUPERMERCADOS

Rayane de Andrade Pache¹
Claudia Gonçalves de Lima²

Resumo

A alimentação saudável é de grande importância para a saúde, auxiliando na prevenção de doenças. Na atualidade tem aumentado constantemente o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, por serem práticos e rápidos, porém são ricos em energia, sódio, açúcares e gorduras, e pobres em vitaminas e minerais, assim podendo trazer danos à saúde. Os nuggets apresentam em sua composição ingredientes culinários de uso exclusivo de indústrias, que o torna um alimento ultraprocessado. Este estudo teve por objetivo elaborar nuggets usando como matéria prima frango e abobrinha verde, o tornando um alimento processado, porém saudável, e ao mesmo tempo práticos para o consumo. Assim foi elaborado um rótulo para esse alimento, comparando sua composição com os comprados em supermercados. Pode-se perceber que os nuggets industrializados apresentaram maiores quantidades de gorduras totais, gorduras saturadas e sódio, em relação ao em desenvolvimento, e menores quantidades de proteína e fibra alimentar, mesmo comparando com a forma in natura, sem passar pelo processo de cocção, sendo que o mais utilizado é a fritura por imersão. Portanto, os nuggets industrializados aumentam o risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis, devido à grande quantidade de gorduras e sódio, e baixa de nutrientes como a fibra.

Palavras-chave: Nuggets; Processamento de alimentos; Rótulo.

DEVELOPMENT OF NUTRITIONAL “NUGGETS” BASED ON CHICKEN AND ZUCCHINI COMPARING YOUR NUTRITIONAL INFORMATION TO PURCHASED IN SUPERMARKETS

Abstract

Healthy eating is of great importance to health, helping to prevent diseases. At present, the consumption of processed and ultraprocessed foods has been constantly increasing, because they are practical and quick, but they are rich in energy, sodium, sugars and fats, and poor in vitamins and minerals, thus causing damage to health. The nuggets have in their composition exclusive culinary ingredients of industries, which makes it an ultraprocessed food. This study aimed to elaborate nuggets using as feedstock chicken and green zucchini, making it a processed food, however healthy and at the same time practical for consumption.

¹ Discente do curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, Brasil. E-mail: rayane.03.andrade@gmail.com

² Professora do curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, Brasil. E-mail: cllaullima@yahoo.com.br

Therefore, a label was elaborated for this food, comparing its composition with those bought in supermarkets. It can be noticed that the industrialized nuggets presented higher amounts of total fats, saturated fats and sodium, compared to the developing ones, and smaller amounts of protein and dietary fiber, even comparing with the in natura form, without going through the cooking process, being that the most used one is the frying by immersion. Therefore, industrialized nuggets increase the risk of developing chronic noncommunicable diseases, due to the large amount of fats, sodium and low nutrients such as fiber.

Keywords: Nuggets; Food Processing; Label.