



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL E PREÇO DE PÃES INTEGRAIS E CONVENCIONAIS COMERCIALIZADOS NO BRASIL

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

ABATTI; Letícia Siqueira ¹, MOREIRA; Caroline Camila ², VEGA; William Renzo Cortez ³

RESUMO

Introdução: Os produtos integrais surgiram devido à demanda por versões mais saudáveis. A ausência de legislação do termo "integral" permite que a indústria alimentícia utilize desta terminologia indiscriminadamente. **Objetivo:** Comparar a composição nutricional e o preço de pães integrais e convencionais comercializados nacionalmente. **Metodologia:** Estudo transversal e descritivo conduzido em dezembro/2020. Foi realizado censo de pães de forma disponíveis no e-commerce da maior rede de supermercados do Brasil, coletando marca e preço. Devido à falta de informações disponíveis, extraiu-se os dados da tabela nutricional, lista de ingredientes, peso líquido e da porção dos sites das marcas. A análise refere-se a 50g do produto. **Resultados:** Foram identificados 14 produtos, 10 integrais e 4 convencionais. Não houve diferença das médias de calorias (126,6 Kcal vs. 124,5 Kcal). Pães integrais possuem em média: (a) menos carboidratos (20g vs. 24,7g) e sódio (178,5mg vs. 187,5mg); (b) mais proteínas (6,2g vs. 4,1g) e fibras (3,24g vs. 1,3g); (c) mais gorduras totais (2,1g vs. 1,0g) e saturadas (0,4g vs. 0,2g). Dentre os pães integrais, 8 apresentaram farinha integral como primeiro ingrediente da lista, 1 como o segundo e 1 não apresentou. O preço médio dos pães integrais foi superior (R\$0,71 vs. R\$0,55). **Conclusão:** Embora pães integrais aparentam melhor perfil nutricional, o preço médio é maior, dificultando a compra. A brecha na legislação permite que qualquer alimento tenha denominação integral, ainda que o principal ingrediente não seja farinha integral.

PALAVRAS-CHAVE: composição nutricional, lista de ingredientes, pão, grãos integrais, rotulagem nutricional

¹ Universidade Federal da Grande Dourados, leticia.abatti@hotmail.com

² Universidade Federal da Grande Dourados, corolinemoreira@ufgd.edu.br

³ Universidade Federal da Grande Dourados, williamvega@ufgd.edu.br