

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE FIAMBRES

Paiva R.^{1,2}, Mendes E.¹, Pereira J.A.², Oliveira B.¹, Casal S.¹

¹REQUIMTE, Serviço de Bromatologia, Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto,
R. Aníbal Cunha, 164, 4099-030 Porto, Portugal

²CIMO/ Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Bragança. Campus Sta Apolónia, Apt. 1172,
5301-855 Bragança, Portugal

Palavras-chave: fiambre, controlo de qualidade, lípidos

Resumo: Os produtos derivados de carne são parte integrante dos hábitos alimentares dos portugueses. Entre estes destacam-se os fiambres, cuja oferta tem sido crescente ao longo dos tempos. O fiambre é um produto com grande diversidade de tipos de carne e, conseqüentemente com valores comerciais muito diferentes. Está geralmente associado a um elevado teor em sal, aditivos, colesterol e em alguns casos gordura, ingredientes associados a efeitos negativos na saúde e bem-estar dos consumidores. Apesar de algumas marcas apresentarem rótulo, grande parte dos fiambres comercializados não apresenta qualquer detalhe, além da lista de ingredientes.

O trabalho proposto visa o controlo de qualidade de fiambres. Para o efeito serão avaliados fiambres de porco (perna e pá), peru e frango, de diversas marcas comerciais, nacionais e estrangeiras, num total de 30 amostras. As amostras serão avaliadas nutricionalmente (proteína, gordura e sais minerais) destacando-se o teor em sal e o valor calórico. A fracção lipídica será estudada em detalhe, em termos da composição em ácidos gordos, da relação omega-6/omega-3 e dos teores em colesterol.

Os resultados serão discutidos numa perspectiva de comparação da qualidade entre as diferentes marcas comerciais, destacando a relação qualidade/preço e as implicações na saúde do consumidor.