

# Bolachas sem glúten: avaliação da qualidade nutricional com base na declaração nutricional

Regina Capelas<sup>1</sup>, Helena S. Costa<sup>1,2</sup>, M. Beatriz P.P. Oliveira<sup>2</sup>, Tânia Gonçalves Albuquerque<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Unidade de Investigação e Desenvolvimento, Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P., Portugal  
<sup>2</sup> REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, Porto, Portugal

## Introdução

Verifica-se, atualmente, uma tendência crescente no consumo de alimentos sem glúten, quer por questões de saúde quer por opção.

As alterações necessárias à formulação dos alimentos sem glúten, podem ter um impacto significativo na sua qualidade nutricional. Nesta matéria, as bolachas e os produtos de panificação são dos grupos de maior interesse.

## Objetivos

Avaliar a qualidade nutricional de bolachas sem glúten com base na informação dos rótulos.



## Materiais e Métodos

Foram recolhidas as declarações nutricionais de 119 bolachas sem glúten, a partir dos dados disponibilizados pelos produtores e/ou de plataformas *online*.



A análise da conformidade da rotulagem foi realizada de acordo com o Regulamento (UE) n.º 1169/2011 e a avaliação da adequação nutricional teve por base as metas definidas na Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) [1, 2].



## Resultados



• Das 119 bolachas sem glúten: 8 não tinham informação relativa à declaração nutricional para todos os parâmetros em estudo; 16 não tinham valores para o sal e 8 não declaravam valores para os lípidos e ácidos gordos saturados (AGS).



• As *wafers* têm o maior teor de lípidos (30,0 g/100 g) e de AGS (18,2 g/100 g) (Fig. 1 e 2). Em relação ao sal, as *crackers* apresentam o teor mais elevado (1,80 g/100 g), seguidas das bolachas simples (0,798 g/100 g) e das bolachas cobertas (0,737 g/100 g) (Fig. 3).



• De acordo com o EIPAS, é desejável que os produtos alimentares não contenham mais de 0,3 g de sal/100 g [2]. Em todos os grupos, o teor de sal médio foi superior a este valor, exceto para as *wafers* (0,158 g/100 g) (Fig. 3).

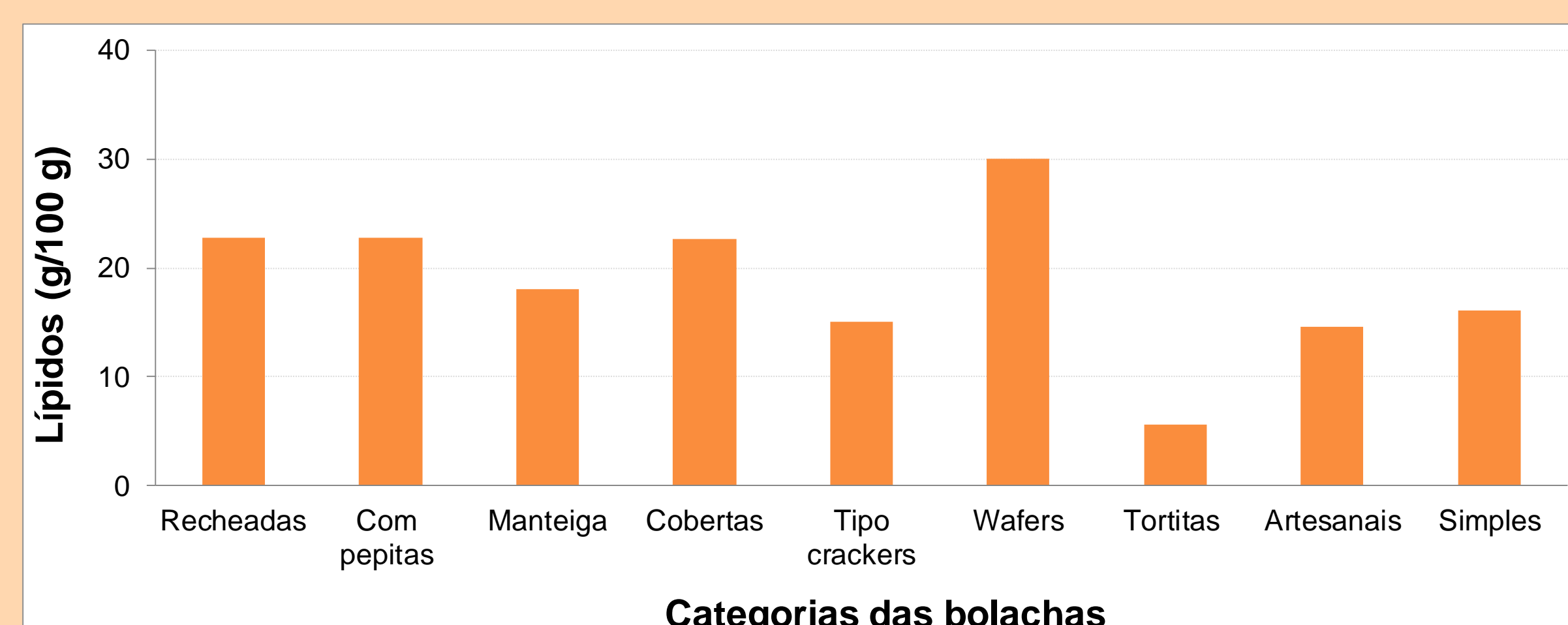


Figura 1. Valores médios de lípidos (g/100 g) nas categorias das bolachas em estudo.

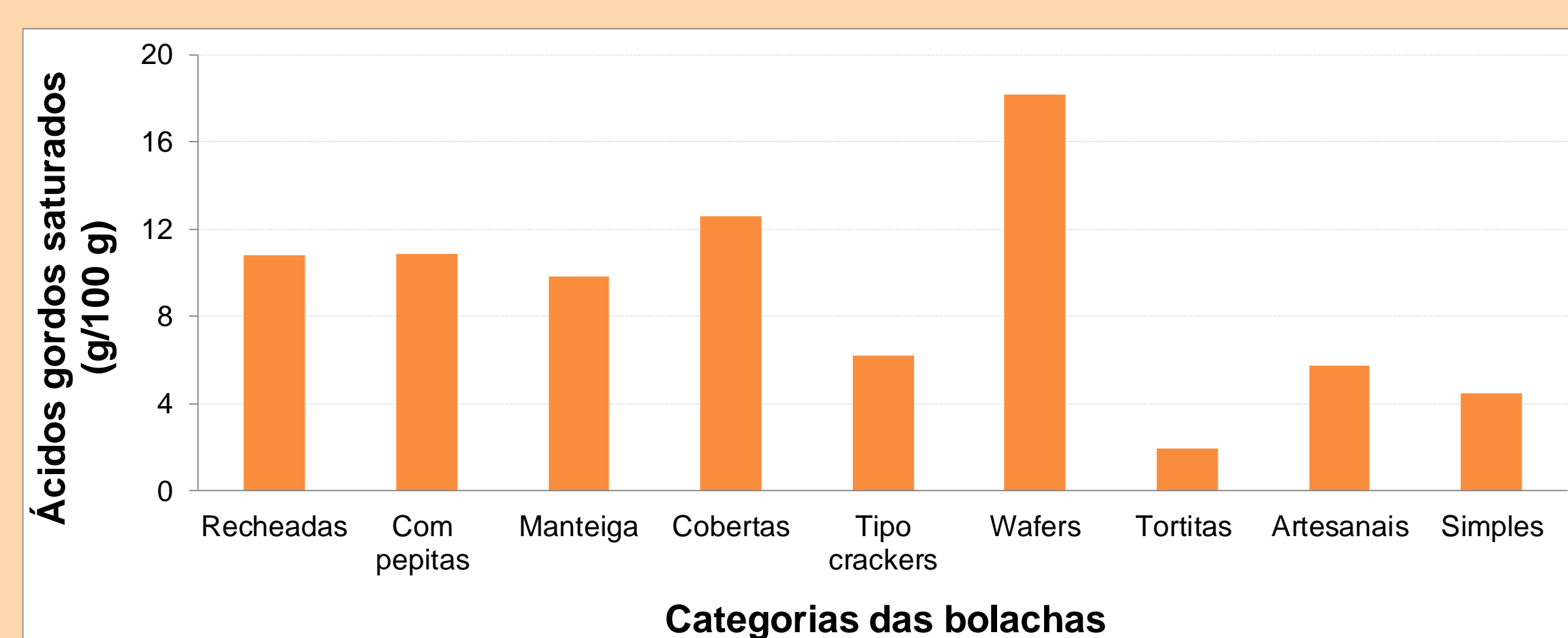


Figura 2. Valores médios de ácidos gordos saturados (g/100 g) nas categorias das bolachas em estudo.

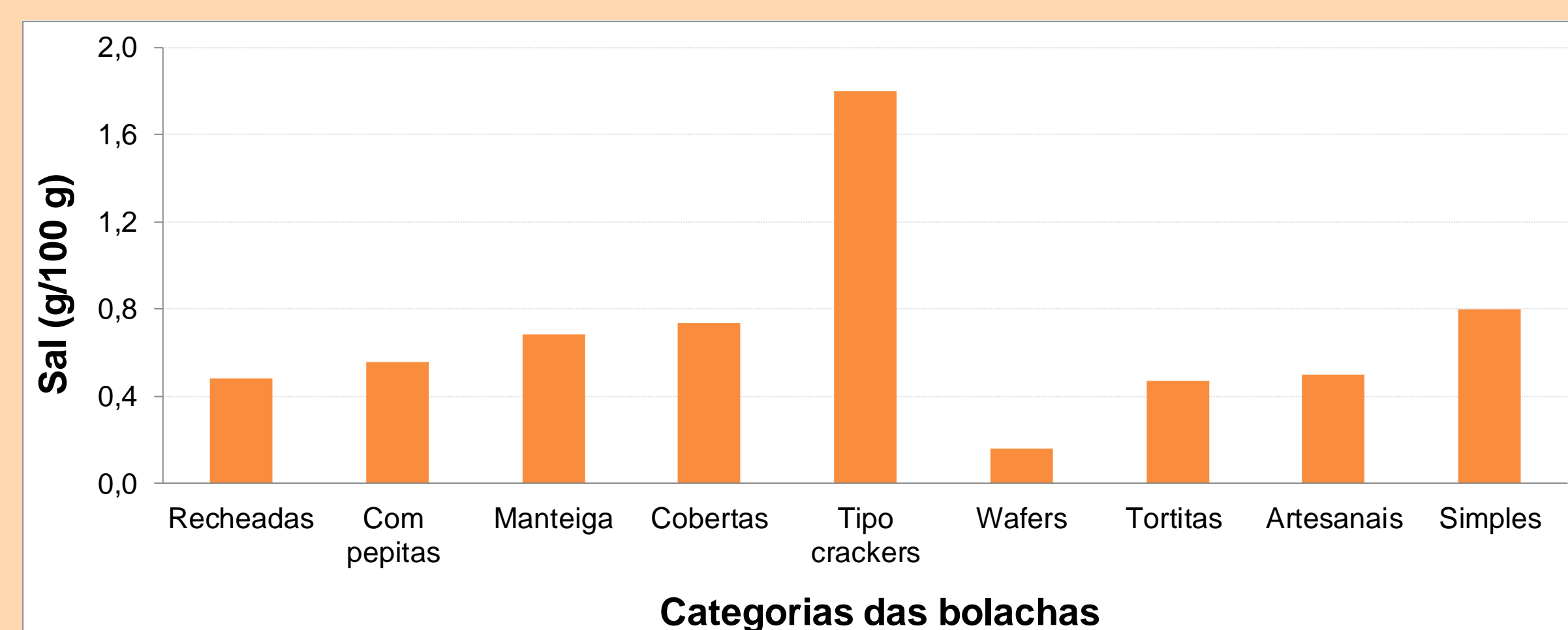


Figura 3. Valores médios de sal (g/100 g) das bolachas em estudo.

## Conclusões

As bolachas sem glúten apresentam teores elevados de gordura e sal, sendo que a ingestão exagerada destes nutrientes pode contribuir para o desenvolvimento de doenças crónicas. Assim, a definição de estratégias para a reformulação destes alimentos, visando a promoção de uma alimentação mais saudável, revela-se da maior importância, sobretudo porque muitas vezes estes alimentos por serem sem glúten, são considerados como saudáveis pelo consumidor.

**Referências:** [1] Parlamento Europeu e do Conselho da união Europeia. (2011). Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios. Jornal Oficial da União Europeia, L 304, 18-63. Disponível em: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=ET>; [2] Diário da República n.º 249/2017, Série II, (2017). Despacho n.º 11418/2017, Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). Disponível em: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/114424591/details/normal?l=1>

**Agradecimentos:** Este trabalho foi financiado pelo INSA, no âmbito do projeto PTranSALT (2012DAN828). Tânia Gonçalves Albuquerque agradece a Bolsa de Doutoramento (SFRH/BD/99718/2014) financiada pela FCT, FSE e MEC.