

Abstract: 3.º Simpósio em Produção e Transformação de Alimentos

Valor nutricional e sensorial de um pão à base de farinha de batata-doce

A. Gonçalves^{1,2}, M.F. Pessoa¹, V. Ribeiro^{1,2}, F.C. Lidon¹

¹GeoBioTec, Departamento de Ciências da Terra, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade NOVA de Lisboa, 2829-516 Caparica, Portugal

²Escola Superior de Saúde de Leiria, Instituto Politécnico de Leiria, Campus 2, Morro do Lena, Apartado 4137, 2411-901 Leiria, Portugal

Citation: Gonçalves, A., Pessoa, M. F., Ribeiro, V. & Lidon, F.C. (2017). Valor nutricional e sensorial de um pão à base de farinha de batata-doce. *Res Net Health* 3, spta49.

Received: 22nd May 2017

Accepted: 2nd June 2017

Published: 30th December 2017

Copyright: This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Corresponding Author:
Fernanda Pessoa
mfgp@fct.unl.pt

Abstract

O pão é um alimento que está presente na dieta da população portuguesa visto ser um bem acessível, quer em termos de preço quer de disponibilidade no mercado. No entanto, a sua composição nutricional caracteriza-se por elevados valores de hidratos de carbono e deficiências em proteína e minerais. A grande oferta de produtos alimentares hipercalóricos associada a uma vida sedentária da população conduziu à obesidade verificada na população em geral, de que Portugal não é exceção, que está associada a complicações metabólicas nomeadamente a diabetes. Uma das estratégias de combate a esta epidemia passa pela redução da disponibilidade destes alimentos e promoção de escolha de alimentos mais saudáveis. Atendendo à necessidade de inverter esta tendência, neste projeto foram desenvolvidas várias formulações com um ingrediente pouco comum na panificação nacional: a batata doce. Escolheu-se este ingrediente por ser fonte de fibra e de hidratos de carbono complexos que prolongam a saciedade, regulam a gordura em circulação, normalizam os picos de glicemia e é considerado uma boa fonte de minerais. Em termos organolépticos pode também adicionar um sabor doce natural, cor e aroma ao pão.

No total de 9 formulações produzidas foram selecionados os pães com um maior nível de aceitação e com uma composição nutricional mais apelativa comparando com a formulação controlo produzida apenas com farinha de trigo. Destas, destacaram-se o pão com farinha de batata-doce tradicional, o pão com farinha de batata doce com farelo de aveia, o pão com farinha de batata-doce da variedade laranja com farelo de aveia e, por último, o pão com batata-doce tradicional cozida. Outros ingredientes utilizados nestas formulações que contribuíram para o seu valor nutricional, foram as sementes de girassol e de sésamo. Estas formulações apresentam quantidades de energia, hidratos de carbono e de sal mais reduzidas e também quantidades de fibra comparativamente superiores ao controlo. Relativamente aos minerais, possuem quantidades significativas de cálcio, potássio e fósforo, destacando a formulação de batata doce com farelo de aveia que apresenta valores de aproximadamente o dobro das quantidades presentes no pão controlo, o que revela ser uma boa fonte alimentar destes minerais. Com estas características, estes pães enriquecidos com batata-doce podem ser um potencial de utilização em indivíduos obesos e/ou diabéticos em alternativa ao pão branco tradicional.

