

ANÁLISE DO TEOR DE ÁCIDOS GRAXOS TRANS EM CARDÁPIOS DE CRIANÇAS E ADULTOS

Bruna Fernanda do Nascimento Jacinto de Souza, Daniele F. Mendes Camargo,

Letícia Marín-León

UNICAMP/FCM - Departamento de Medicina Preventiva e Social

leticia@fcm.unicamp.br

Introdução: Os Ácidos Graxos Trans (AGT) são um tipo de gordura, resultantes da hidrogenação natural ou industrial, comumente utilizados na indústria para melhorar as características físicas e sensoriais dos alimentos. Estão presentes em alimentos de origem animal, porém em maior quantidade nos industrializados como, bolos, biscoitos, chocolates, margarinas, sorvetes e produtos *fast food*. No Brasil, pouco tem se estudado quanto ao consumo de AGT, sendo a recomendação da OMS de ingestão máxima de 1% do Valor Calórico Total. O objetivo foi avaliar os cardápios de crianças e adultos quanto ao teor de AGT. A partir de cardápios referidos por crianças e adultos foi estimado o teor de AGT nos diversos alimentos utilizando dados de levantamento bibliográfico da base *Scielo* e tabelas de composição de alimentos, comparando com a recomendação da OMS. Entre outros, a presença de biscoitos recheados (90g) e chocolate (24g) no cardápio infantil correspondem a aproximadamente 10g de AGT. Já no cardápio de adultos, biscoito *cream-creacker* (30g), batata frita (100g), *milk-shake* (300ml) e sorvete (60g), resultam em 7,8g de AGT. O comportamento alimentar atual tem contribuído para o aumento da ingestão de AGT, sendo motivo de preocupação para a saúde pública. Desta forma, a divulgação dos malefícios à saúde de cardápios ricos em AGT, a fiscalização dos rótulos nas embalagens de alimentos e o incentivo ao desenvolvimento de outras tecnologias de processamento são necessárias.

PALAVRAS-CHAVE: Ácidos graxos trans, Consumo alimentar, Dieta, Cardápio