



ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3 E ÔMEGA-6 NOS ALIMENTOS¹

Daniela da Rosa², Karina Ribeiro Rios³. UNIJUI

Este estudo objetivou avaliar a oferta de alimentos enriquecidos com ácido graxo ômega-3 em mercados de grande porte do município de Ijuí/ RS. Trata-se de um estudo quantitativo descritivo, envolvendo quatro estabelecimentos comerciais. A coleta dos dados se deu pelo preenchimento de formulário específico semiestruturado. Alimentos do tipo óleo foram encontrados opções em todos os estabelecimentos visitados; encontrou-se em 75% dos estabelecimentos óleo de linhaça disponibilizado em uma marca. Óleo de soja foi encontrado em 25% dos locais com duas marcas; o óleo de girassol 75% dos locais não apresentaram este produto, sendo que o único encontrado foi somente com uma marca; o óleo de milho encontrou-se em 75% dos locais com uma marca; foi encontrado em 25% dos locais pesquisados um óleo na versão de três tipos de sementes que é milho, canola e girassol, sendo disponibilizado em uma marca. Referente ao óleo de canola 75% dos locais apresentou este produto, sendo disponibilizado até seis marcas; Alimento do tipo maionese encontrou-se a existência de várias marcas, porém, enriquecidos com ômega-3 somente uma opção era comercializada em 75% dos locais, sendo que em um estabelecimento foi encontrado duas marcas. No que diz respeito às margarinas todos os locais comercializam este produto; encontrou-se em 75% dos locais quatro marcas, e no outro estabelecimento foram encontradas três marcas. Alimentos do tipo grãos integrais foi encontrada em 75% dos locais pesquisados sendo comercializadas em duas opções. Em 50% dos locais foram disponibilizado duas marcas para a linhaça dourada e em 25% dos locais comercializavam até três marcas; em relação à linhaça marrom, 50% dos locais apresentaram uma marca e três marcas para 25% dos estabelecimentos. Em relação aos pães somente em dois locais foi encontrado o produto enriquecido com ômega-3, sendo comercializada uma marca. Quanto ao item bolachas integrais, doces e salgadas, 100% dos mercados não comercializavam opções com adição de ômega-3. No que diz respeito aos produtos enlatados 100% dos estabelecimentos comercializam. Em relação ao Patê de Atum as opções de sabores são bem variadas e todos os locais comercializam de uma a três marcas; quanto as Sardinhas, as opções de sabores foram menores e oferecidas até duas marcas em cada local. No que se refere aos produtos in natura, foi encontrado em 50% dos locais pesquisados Peixe Merluza e em 25% Peixe Salmão na forma de duas opções: Filé salmão congelado e filé salmão importado. Do item oleaginosas, foi encontrado em 50% dos estabelecimentos visitados. A noz está disponibilizada em duas opções: noz com casca e sem casca encontrando-se nessa forma em dois locais. Quanto a Castanha do Pará, 50% dos locais comercializam na sua forma in natura e a Castanha de Caju, foi encontrada em somente um local. A investigação da oferta de alimentos enriquecidos com ômega-3 mostrou que um dos maiores problemas encontrados pelos consumidores é a pequena oferta de alimentos com essa característica, fazendo com que essas pessoas consumam cada vez menos os ácidos graxos poliinsaturados essenciais para a prevenção de muitas doenças.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição, do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI

² Acadêmica de Nutrição, Departamento de Ciências da Saúde, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI)



CT&I e SOCIEDADE

XVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XV JORNADA DE PESQUISA
XI JORNADA DE EXTENSÃO

4 a 8 de OUTUBRO de 2010



³ Mestre em Alimentos e Nutrição, Departamento de Ciências da Saúde, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).