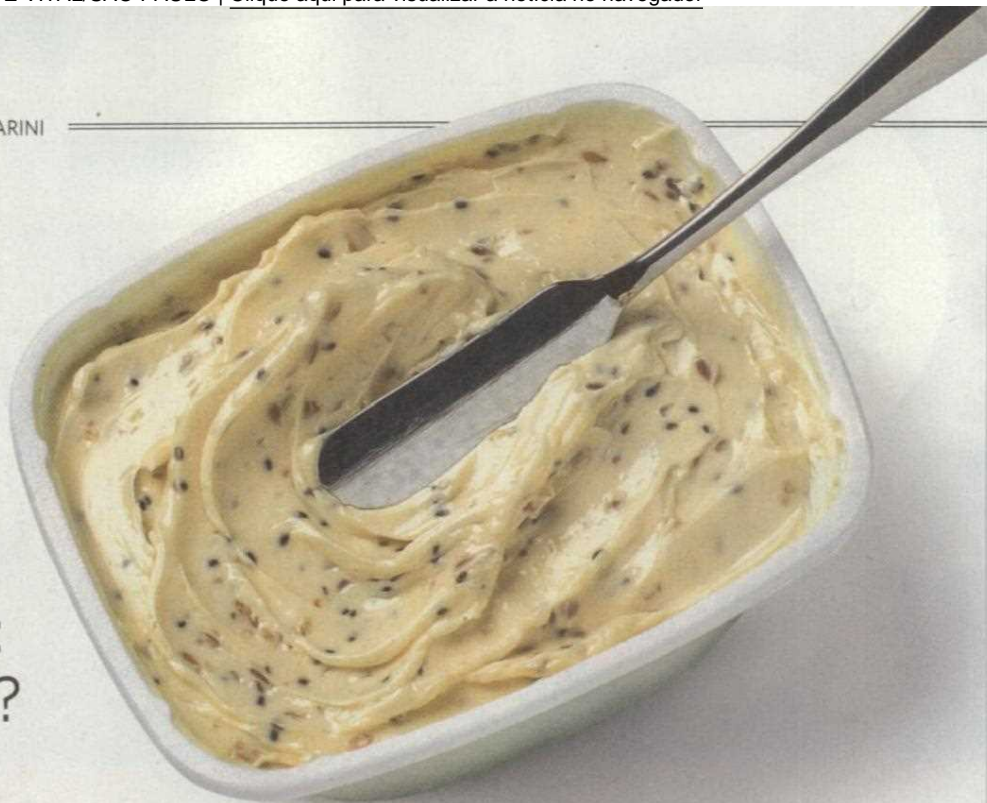


## NUTRIÇÃO | POR THÁIS MANARINI



# MARGARINA COM GRÃOS: VALE A PENA?

*Lançamento promete maior aporte de fibras e proteínas. Saiba se compensa*

**A** Qualy acaba de colocar no mercado uma margarina com chia, linhaça, aveia, quinua, girassol e gergelim. Esses itens já são utilizados em pães por contribuir com a oferta de fibras, que ajudam a regular o intestino e baixar o colesterol. Para a nutricionista Eliana Giuntini, da Universidade de São Paulo, é positivo ver a indústria se mobilizando para melhorar seu portfólio. Mas é preciso ficar de olho no rótulo para não trocar seis por meia dúzia. Por exemplo: recomenda-se o consumo de uma

porção de 10 gramas de margarina, o que dá uma colher de chá mais cheia. Nessa quantidade, o novo produto tem 0,2 grama de fibras. “É um valor que não terá impacto na saúde. Para um alimento ser considerado fonte de fibras, deve apresentar 3 gramas por porção”, informa Eliana. Por isso, a margarina não seria o melhor veículo para alavancar a ingestão do ingrediente. Agora, se o sabor agrada, dá pra investir numa boa — até porque o preço não é tão mais alto que o da tradicional.

## E A MANTEIGA?

Enquanto a gordura dela é de origem animal, a da margarina é vegetal. Outra diferença: a manteiga possui colesterol, ao contrário da sua concorrente. Apesar disso, a verdade é que elas não precisam duelar. Afinal, a quantidade indicada de consumo das duas é pequena. “O problema sempre é o exagero”, reforça Eliana.

### EM BUSCA DAS FIBRAS

*Elas estão nas frutas, verduras, leguminosas... Mas há industrializados que contribuem com o consumo*



#### LEITES

Já é possível encontrar no mercado uma bebida que é acrescida de inulina, uma fibra.



#### PÃES

Busque farinha integral, grãos e farelo entre os ingredientes. E veja o teor de fibras na tabela.



#### BARRINHAS

Cheque a quantidade de fibras em 30 gramas, a porção-padrão de consumo.



#### CEREAIS

Muitos têm mais de 3 gramas de fibras em uma xícara. Mas repare no teor de açúcar.

## QUEIJO DE CABRA COM PROBIÓTICOS

*O primeiro produto do gênero no Brasil é turbinado com micro-organismos do bem e será comercializado ainda este ano*

**P**esquisadores da Embrapa Agroindústria de Alimentos, no Rio de Janeiro, e da Embrapa Caprinos e Ovinos, no Ceará, desenvolveram um queijo de cabra com bifidobactérias. Não se apavore com o palavrão. “Elas exercem efeitos positivos no funcionamento intestinal”, conta a doutora em ciências da nutrição Karina Olbrich, da Embrapa Agroindústria de Alimentos. Há indícios de que esses bichinhos ainda melhorariam a resposta imunológica, blindando contra infecções respiratórias. O novo queijo de cabra — do tipo *boursin*, mais cremoso — já foi até testado em um supermercado. “A gente percebe que existe uma resistência em relação a produtos caprinos, porque a tendência é achar que o gosto é forte”, contextualiza Karina. No entanto, isso depende da variedade de queijo. No caso da novidade da Embrapa, os voluntários se surpreenderam por não sentir um sabor intenso. O produto deve chegar primeiro no Rio de Janeiro. Mas já há produtores de outros estados interessados.



### ONDE REINA A CABRA

Segundo Karina, o Nordeste é o principal produtor de itens caprinos — com destaque para Paraíba e Rio Grande do Norte. Mas São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais também são polos importantes de produção.

## Vamos comer sorgo

Hoje destinado principalmente à alimentação animal, esse cereal tem muito a contribuir com a saúde humana. A conclusão vem da tese de doutorado da nutricionista Érica Aguiar Moraes, feita na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Em experiência com animais, ela percebeu que a farinha integral de sorgo promoveu benfeitorias como redução nos níveis de açúcar no sangue e menor liberação de insulina, além de controlar processos inflamatórios. Detalhe: os bichos recebiam uma dieta cheia de gordura e açúcar. “É como se o sorgo não deixasse a situação ficar tão ruim como poderia”, resume Érica.

