A IMPORTÂNCIA DAS TÉCNICAS DE COCÇÃO NA PRESERVAÇÃO DE NUTRIENTES

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Zenaide Pinheiro Ramos Do Nascimento

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

A cocção dos alimentos é um processo que usa calor, promovendo trocas químicas e estruturais nos componentes dos alimentos, assim ocorrem também à destruição dos microrganismos e enzimas, além da modificação das propriedades sensoriais e nutricionais, devido ao tempo e a temperatura empregada. Esses alimentos são compostos por diversos nutrientes, tais como: proteínas, carboidratos, lipídios, minerais, vitaminas, água e fibra, os quais são importantes para diversas atividades biológicas. Em todas as fases de seu processamento, os alimentos estão suscetíveis à perda de valor nutricional. O objetivo deste trabalho é compreender a importância das técnicas de cocção dos alimentos visando à preservação dos seus nutrientes. A metodologia utilizada nesse trabalho foi através de uma pesquisa de revisão de bibliográfica, onde foram pesquisadas informações sobre o tema escolhido. A imersão é um método que utiliza calor úmido, e é caracterizado pela submersão do alimento meio aquoso, que precisa estar fervente. A imersão manteve os teores de ferro, cálcio e magnésio de acordo com estudo realizado por Daiuto et al (2015) na cocção da casca e polpa da abóbora, porém apresentou alta perda de fósforo e potássio na polpa da abóbora. A cocção por microondas é capaz de aquecer os alimentos rapidamente através da radiação por meio de ondas curtas de alta frequência, não havendo contato direto com a fonte de calor, garantindo qualidades microbiológicas e sanitárias dos alimentos. Deste modo, a redução de micronutrientes está associada ao tempo de cocção, à temperatura, ao contato direto com água e a proporção da mesma em relação ao alimento, sendo necessário utilizar menores quantidades de água e o tempo de cocção deve ser breve para minimizar a perda de nutrientes. A cocção por vapor é um método rápido e eficiente, aplicado em diversos alimentos. Também demonstra preservar as características sensoriais, como o sabor dos alimentos, e diversos nutrientes. Os resultados demonstram que as perdas de nutrientes se diferenciam para tipos de nutrientes e métodos de cozimento, variando de acordo com o nutriente, a natureza dos alimentos e os métodos de aquecimento utilizados. Diante dos estudos aqui apresentados constatou-se que a cocção por vapor é uma metodologia mais rápida e eficiente.

Referência:
DAIUTO, Érica Regina et al. Estabilidade de Minerais em Hortaliças submetidas a diferentes métodos de cozimento. Nativa. São Paulo: v. 3, n. 2, p. 102-108, abr./jun. 2015.