



QUALIDADE NUTRICIONAL DA CARNE DE FRANGO: REVISÃO DE LITERATURA

VINCENSI, Thiana Maccangnan¹, HOCH, Cristiano¹; SCHANNE, Francine Luana²;
SCHEER, Fernanda Andressa², SCHMIDT, Aline², STOLBERG, Isa Fabiane², MACHADO,
Juliana Medianeira³.

Palavras-Chave: Ácidos graxos. Lipídeos. Proteína animal.

INTRODUÇÃO

O consumo de carne é um forte indicativo da posição social e econômica dos povos, sendo um alimento de alto nível nutritivo para consumo humano, não apenas como fonte de proteína de alta qualidade, mas também de minerais (VIEIRA, 2014). Em 2017 o Brasil deverá se consolidar pelo segundo ano consecutivo na 2º posição do *ranking* mundial de produção de carne de frango, com cerca de 14 milhões de toneladas de carne produzida (CNA, 2017). A abertura do mercado externo fez com que a avicultura industrial brasileira se tornasse um setor mais organizado, aprimorando os sistemas de qualidade em toda a cadeia produtiva.

A crescente expansão da produção da carne de frango contribuiu para melhorar a qualidade das carcaças disponibilizadas aos consumidores. O País se destaca também por apresentar um dos maiores índices de consumo médio de frango por habitante, que se elevou de 12,7 para 37,8 kg entre os anos de 1989 e 2007, ficando atrás apenas dos Estados Unidos (CENTENARO *et al.*, 2008).

Em virtude do cenário atual verifica-se a crescente preocupação por parte do mercado consumidor com a segurança alimentar, o que reflete em maior exigência de alimentos saudáveis e que aumentem a longevidade humana. Neste contexto, sabe-se que as carnes são os alimentos preferidos pela maioria dos consumidores. Por outro lado, são apontados como alimentos com alto teor de colesterol, gordura e ácidos graxos saturados e baixos níveis ácidos graxos insaturados (BRAGAGNOLO, 2001). A partir disso, o presente

¹Acadêmicos do curso de Biomedicina, Universidade de Cruz Alta. E-mail: thianaaa@hotmail.com

²Acadêmicas do curso de Farmácia, Universidade de Cruz Alta.

³Docente do curso de Medicina Veterinária, Universidade de Cruz Alta. E-mail: julianamachado@unicruz.edu.br.



trabalho tem como objetivo abordar aspectos relacionados a qualidade nutricional da carne de frango.

Composição química da carne

A composição química da carne de frango pode variar em relação às proporções de umidade, proteína e gordura. Em geral, é constituída de 60% a 80% de água e 15% a 25% de proteína. Já o conteúdo de lipídeos no músculo das aves é variável, sendo influenciado pela composição da dieta, sexo, idade e ambiente de criação dos animais. Para esse componente, os valores descritos na literatura variam de 1,5 a 5,3% na carne de peito, apresentando valores pouco mais elevados para a carne da coxa (BRAGAGNOLO, 2001). Os demais componentes da carne de frango incluem vitaminas, especificamente as do complexo B, e sais minerais, com destaque para o ferro, além de pigmentos.

Lipídeos

Quimicamente os lipídeos são misturas de glicerídeos que, por sua vez, são estruturas formadas pela associação química entre o glicerol e uma, duas ou três moléculas de ácidos graxos. São macronutrientes energéticos que contribuem para a aceitação sensorial do produto. Entretanto, essa mesma fração gordurosa é constantemente associada ao risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, devido à presença de colesterol e ácidos graxos saturados.

O teor de gordura é variável de acordo com o corte comercial. Carnes de peito de frango têm teor muito baixo de gordura, devido à reduzida necessidade de estocar energia nestes músculos. Já os depósitos de gordura subcutâneo, na cavidade abdominal e nas sobrecoxas são bastante acentuados, caracterizando regiões onde reservas de energia são importantes para o isolamento térmico ou para facilitar atividades físicas de longa duração (VIEIRA, 2014). De acordo com tabela de composição de alimentos da USDA (1999), o teor médio de lipídeos é de 1,65 g/100 g do alimento em matéria natural.



Ácidos Graxos

Os ácidos graxos são classificados em saturados, monoinsaturados e poli-insaturados dependendo do número de ligações duplas. Os ácidos graxos saturados aumentam o nível de colesterol sanguíneo (GRUNDY; DENKE, 1990). Entre os ácidos graxos insaturados, merecem atenção os ácidos graxos *trans* que são considerados mais aterogênicos que os saturados, pois além de aumentarem o nível de LDL, diminuem o nível de HDL (LAMBERTSON, 1992).

Já os ácidos graxos poli-insaturados *cis* são benéficos uma vez reduzem agregações das plaquetas e os triacilgliceróis e, conseqüentemente, o risco de doenças cardíacas (KINSELLA *et al.*, 1990). A influência vantajosa da carne de frango está relacionada a seu conteúdo relativamente alto de ácidos graxos poli-insaturados. Segundo a NPPC (1998), 100 gramas de carne de frango contêm 1,0g de gorduras saturadas (peito cozido, sem pele) e 3,0g de gorduras saturadas para coxa cozida com pele. Segundo a dados do USDA (1999), são observados valores médios de ácidos graxos saturados, monoinsaturados e poli-insaturados no valor de 0,4; 0,3 e 0,3g/100g no peito de frango, para coxa/sobrecoxa valores de 1,1; 1,3 e 1,0g/100g, respectivamente.

Pesquisas demonstram que o tipo de lipídeo presente na dieta dos animais tem influência sobre o acúmulo de ácidos graxos nos diferentes cortes da carne de frango. Quando utilizadas fontes alternativas de lipídeos na dieta de frangos de corte foi observado melhor relação $\omega 6/\omega 3$ na ração com 9% de farinha de peixe e a mais alta, considerada de pior qualidade à saúde, foi obtida na ração contendo 20% de aveia-branca (NOVELLO *et al.*, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A crescente preocupação com a segurança alimentar, reflete em maior exigência de alimentos saudáveis. As carnes, em geral, são apontadas como alimentos de alto teor de colesterol, gordura e ácidos graxos. Sendo consideradas muitas vezes, as vilãs das dietas. Porém, verificou-se que a carne de frango tem um teor menor de gordura, colesterol e ácidos graxos, sendo considerada um alimento saudável.



REFERÊNCIAS

BRAGAGNOLO, N. II Conferência Internacional Virtual sobre Qualidade de Carne Suína. **Aspectos comparativos entre carnes segundo a composição de ácidos graxos e teor de colesterol.** 2001.

CENTENARO, G. S.; FURLAN, V. J. M.; SOUZA-SOARES, L. A. de. Gordura de frango: alternativas tecnológicas e nutricionais. **Ciências Agrárias**, Londrina, v.29, n. 3, p. 619-630, 2008.

Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil. Disponível em: <http://www.cnabrazil.org.br>. Acesso em 18 set. 2017.

GRUNDY, S. M., DENKE, M. A. Dietary influences on serum lipids and lipoproteins. **Journal Lipid Reserch**, v. 31, p. 1149, 1990.

LAMBERTSON, G. Trans fatty acids topic for lipidforum. **American Oil Chemists' Society**, v. 3, n. 196, 1992.

KINSELLA, J.E.; LOKESH, B.; STONE, R.A. Dietary n-3 polyunsaturated fatty acids and amelioration of cardiovascular disease: possible mechanisms. **American Journal Clinical Nutrition**, v.52, p. 1-28, 1990

National Pork Producers Council. Pork: the other white meat., 1998. Disponível em: <<http://www.nppc.org>>.

NOVELLO, D. *et al.* Avaliação bromatológica e perfil de ácidos graxos de carne de frangos de corte alimentados com ração contendo farinha de peixe ou aveia-branca. **Revista Brasileira de Zootecnia**, v. 37, n. 9, p. 1660-1668, 2008.

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE - USDA. **Nutrient database for standard reference.** Release 13, NDB n.10199, 1999.

VIEIRA, S. L. Considerações sobre as características de qualidade de carne de frango e fatores que podem afetá-la. In: SIMPÓSIO BRASIL SUL DE AVICULTURA, 15., 2014, Chapecó. **Anais...** Chapecó. 2014. p.61-72.