

COMO FIZEMOS O TESTE

Enviamos para o laboratório cinco marcas de presunto suíno sem capa de gordura para avaliar e comparar sua qualidade e higiene.

ANÁLISES FÍSICO-QUÍMICAS

Analizamos os teores de carboidratos, proteínas, sódio e aditivos. Medimos também as quantidades de hidroxiprolina, o que pode estimar o teor de colágeno e, portanto, a nobreza ou não das carnes utilizadas.



Bons presuntos

Verificamos poucos problemas. A boa notícia é que eles passaram no teste da higiene e da qualidade do corte. A má notícia é que têm sódio demais.

Os presuntos sem capa de gordura que testamos são de boa qualidade. Levamos as cinco principais marcas do mercado brasileiro para o laboratório e verificamos boa higiene e outros aspectos positivos, inclusive com relação aos cortes de carne utilizados na produção. Encontramos poucos problemas nesse tipo de alimento. Cabe ressaltar, no entanto, que o presunto tem muito sódio e, portanto, deve ser consumido com moderação.

Presunto é o produto à base de carne obtido dos cortes do membro posterior do suíno, desossado ou não, e submetido ao processo de cozimento adequado. Quando a carne utilizada não é de suíno, o produto deve ser denominado de presunto seguido do nome da espécie animal de procedência: por exemplo "presunto de aves" ou "presunto de peru".

Um sem lote, outro com carboidrato demais

Na rotulagem, um dos presuntos trouxe um problema que comumente detectamos em testes alimentares: o fabricante indica a data de fabricação e a de validade, mas não o lote. A legislação permite isso, mas tal fato dificulta a identificação e rastreabilidade para recolhimento, se for identificada uma falha de produção. O Sadia foi o único que não informou o lote.

Todas as marcas tinham glutamato monossódico em sua lista de ingredientes. Para nós, esse tipo de aditivo é desnecessário, já que pode ser usado para mascarar o emprego de ingredientes de baixa qualidade e faz mal a pessoas com sensibilidade à substância.

A quantidade de carboidratos para que o produto possa ser denominado "presunto cozido" é limitada pela legislação. Mas verificamos que a marca Pauliceia ultrapassa esses valores e a Seara fica bem no limiar. As demais apresentaram bons teores.

Já em se tratando de proteínas, quanto mais, melhor. O mínimo, por lei, deve ser de 14% e todas as marcas têm teores acima disso. E a proporção entre proteína e umidade também estava dentro do ideal.

Nossa análise indica carne de qualidade

A produção de embutidos exige ampla variedade de ingredientes cárneos e não-cárneos, cada um exercendo função específica de acordo com suas propriedades. Os ingredientes cárneos podem ter diversas origens e composições, influenciando, assim, a qualidade do produto final. Algumas vezes, para reduzir os custos, fabricantes usam muitos "retalhos", provenientes da linha de abate e desossa de seus produtos, com elevadas porcentagens de proteínas de baixo valor nutritivo. Nesse sentido, um valor alto de hidro-



Shutterstock/Latinstock

xiprolina indica o uso de matéria-prima de baixa qualidade. Mas a boa notícia é que as marcas testadas apresentaram baixos teores, o que sugere carne de boa qualidade na elaboração dos produtos.

Outro aspecto positivo dos presuntos testados é que não abusam de aditivos, como nitrato e nitrito de sódio e de potássio, que agem como conservantes e fixadores de cor, mas que podem originar um composto de ação carcinogênica. Também não verificamos abuso de fosfatos, que estão naturalmente presentes na carne, mas, quando adicionados em maiores quantidades, podem ser utilizados para reter água, enganando o consumidor no peso.

Além disso, verificamos uma ótima higiene nos presuntos avaliados. Não encontramos qualquer micro-organismo que faça mal à saúde dos consumidores.

Um terço do limite de sódio diário

Já o sódio é um problema esperado, comum a todos os embutidos. No caso do presunto, verificamos que, ao consumir a porção de duas a três fatias, você já está ingerindo entre 20% a 32% dos valores diários recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Ou seja, apenas o presunto que você coloca no seu pão representa todo o sódio que deveria consumir em uma refeição. Assim, hipertensos precisam evitar esse tipo de produto e pessoas sem problemas de pressão alta devem consumir com moderação.

Na análise sensorial, os presuntos Pauliceia e Rezen-de foram os que menos agradaram aos degustadores, mas obtiveram conceito "bom". O mais apreciado no painel foi o Aurora, seguido do Sadia. ●

Sanduichão

Ingredientes:

1 pacote de pão de forma integral light; ½ ricota ralada (150 g); 200 g de presunto sem gordura fatiado; 2 tomates fatiados (200 g); 3 ovos; 1 caixa de creme de leite light; 1 colher de chá de páprica ou colorau para untar o pirex; ½ xícara de farinha de rosca (100 g); 1 xícara de leite desnatado (200 ml).

Modo de preparo:

Unte um pirex com óleo e páprica ou colorau misturados com a farinha de rosca. Misture 1 ovo batido ao leite. Passe as fatias de pão rapidamente no leite com ovo e forre o pirex. Faça camadas com o pão, depois a ricota ralada e o presunto. Coloque camadas intercalando com as fatias de tomate. Ao final, bata os 2 ovos na batedeira até dobrar de volume e acrescente o creme de leite aos ovos já batidos, cubra o sanduiche e asse em forno médio por aproximadamente 30 minutos. Rende 8 porções.



Até 32%

do sódio que você pode consumir em um dia todo, de acordo com as recomendações da OMS, é ingerido com apenas três fatias de presunto.

14%

da composição do presunto cozido, no mínimo, tem que ser de proteínas. Verificamos que os teores estão acima dessa marca.

2%

é o máximo de carboidratos que pode ter o presunto em sua composição percentual. A marca Pauliceia passou desse limite.



VEJA EM NOSSO SITE

Confira as propriedades nutricionais da receita de sanduichão de presunto em

[www.proteste.org.br/
torta-de-presunto-e-
tomates](http://www.proteste.org.br/torta-de-presunto-e-tomates)

COMO LER A TABELA

Preços

Valores coletados nas capitais de BA, ES (mais Vila Velha), MG, PE, PR, RJ (mais Niterói), RS, SC e SP (mais Campinas).

Higiene

Verificamos se havia coliformes fecais e totais, *Escherichia coli*, estafilococos coagulase positiva, clostrídio sulfito redutor, *Listeria sp* e *Salmonella sp*.

- ★ O melhor do teste
- A escolha certa
- Ⓢ O barato do teste
- ⊕ Muito bom
- + Bom
- Aceitável
- Fraco
- Ruim

Bons produtos

PRESUNTO		PREÇO (R\$)	RESULTADOS										AVALIAÇÃO FINAL	
	Capacidade	Junho de 2013 (entre... e...)	Rotulagem	Carboidratos	Proteína	Hidroxi-prolina	Relação Umidade/Proteína	Sódio	Nitrato de sódio	Nitrito de sódio	Higiene	Análise sensorial		
★	AURORA	1 Kg	12,89 - 27,60	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	83
	SADIA	1 Kg	9,90 - 30,80	[+]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	78
	SEARA	1 Kg	11,69 - 23,90	[⊕]	[□]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	74
●	REZENDE	1 Kg	10,99 - 29,70	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[+]	73
	PAULICEIA	1 Kg	9,45 - 12,90	[⊕]	[—]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[⊕]	[+]	68



PEÇA PARA FATIAR NA HORA

Quando o presunto é fatiado, a superfície do cortador pode contaminá-lo com micro-organismos deteriorantes ou que causam doenças. Além disso, o presunto fatiado dura em torno de três dias apenas e, quanto mais fininho, mais fácil ele se deteriora. Assim, o ideal é pedir para fatar na hora de comprar, pois não se sabe exatamente o tempo que o presunto já fatiado e embalado pelo estabelecimento encontra-se ali na prateleira. Mas, se não houver a possibilidade de fatar, siga algumas dicas:

Observe se o presunto está armazenado em prateleira seca e bem refrigerada. E atenção à validade.



Observe o aspecto. Não compre se estiver viscoso, escuro, esverdeado ou se tiver líquidos na embalagem.

Presunto A escolha certa



83

AURORA

Foi o mais apreciado pelos consumidores na análise sensorial. R\$ 12,89 a R\$ 27,60 o quilo



73

REZENDE

É um dos que têm menos carboidratos e foi bem avaliado em quase todos os testes. R\$ 10,99 a R\$ 29,70 o quilo