

RESUMO EXPANDIDO - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**ANÁLISE COMPARATIVA DA TABELA NUTRICIONAL DE PÃES INTEGRAIS  
E TRADICIONAIS COMERCIALIZADOS EM FORTALEZA**

*Francisco Gilvan Rodrigues Da Silva (gilsilva15@gmail.com)*

*Irene Carneiro Pessoa (Irenecpessoa@gmail.com)*

Introdução

Estima-se que o primeiro pão tenha origem há mais de quatorze mil anos, quando o homem deixou de ser nômade e passou a se dedicar a agricultura. O primeiro pão surgiu como acidente, quando o homem deixou cair uma espécie de pasta mascada na boca com grãos selvagens, em uma pedra quente sobre a fogueira, onde, a partir dali se gerou uma massa assada (ALMEIDA, 2008). A média de consumo de pão entre os brasileiros é de 31kg ao ano, devido este ser um alimento nutritivo, acessível e barato (ABIP, 2021). O pão integral tem funcionado como um aliado para ajudar as pessoas na busca por uma alimentação mais saudável, tendo em vista sua praticidade e composição nutricional, principalmente pela quantidade de fibras solúveis e insolúveis, que auxiliam no bom funcionamento intestinal (DREHER, 1999). A lei brasileira sobre composição nutricional de pães integrais estabelece que deve conter no mínimo 30% de ingredientes integrais e a quantidade desses deve ser superior à quantidade de ingredientes refinados (RDC 493/2021).

Objetivo

Comparar a composição nutricional de PÃES integrais e tradicionais vendidos em um supermercado de Fortaleza-Ceará

## Metodologia

Trata-se de um estudo comparativo com delineamento transversal e abordagem quantitativa desenvolvida no período de 13 a 24 de outubro de 2025, onde foram coletados dados referentes a media de: calorias, carboidratos, açúcar adicionado, proteínas, gordura, fibra, quantidade de ingredientes e, descrever o ingrediente principal utilizado em de três marcas de pães, trazendo nessas marcas pães integrais (de 30% a 33% integral) e as outras tradicionais. Os dados foram tabulados em planilha eletrônica Microsoft Excel 2020 para visualização e análise comparativa.

## Resultados

A média referente a caloria tanto dos pães tradicionais quanto dos integrais, foi similar, sendo de 130 e 134 kcal, respectivamente. Não houve diferença significativa entre a media de carboidrato dos pães tradicionais e integrais, que foram de 24,67g e 23g respectivamente. A média de açúcar adicionado dos pães tradicionais foi 1 grama menor que dos pães integrais. No que diz respeito a média das proteínas os valores obtidos foram 3,83g e 4,67g para pães integrais e tradicionais, respectivamente. Há uma diferença considerável na média de gordura, onde os valores médios encontrados foram de 2,5g e 1,9g, para pães integrais e tradicionais, respectivamente. Quando comparadas as médias de fibra dos pães, obteve-se valores muito diferentes, já que no pão tradicional o valor médio encontrado foi de 2,4g e no pão tradicional a quantidade média obtida foi bem menor, cerca de 0,8g.

## Conclusão

A análise comparativa entre pães integrais e pães tradicionais evidenciou diferenças nutricionais significativas, principalmente em relação ao teor de fibras, visto que a quantidade de fibra encontrada na porção de 50 g de pão integral é o triplo da média de fibras encontrada na mesma porção de pão tradicional. Observou-se que os pães integrais apresentaram, praticamente o mesmo valor calórico e menor concentração média de carboidratos e gorduras, que os pães tradicionais, além de maior teor de proteínas, características diretamente associadas à utilização da farinha de trigo integral como ingrediente principal. Os resultados mostram que não existe diferença significativa de calorias entre os pães integrais e tradicionais. Em contrapartida, os pães tradicionais, elaborados predominantemente com farinha de trigo refinada, apresentaram composição mais simples, menor teor de fibras, porém com menor teor médio de açúcar adicionado e maior teor de proteína. Dessa

forma, os dados obtidos confirmam que o consumo de pães integrais pode ser incentivado dentro de uma alimentação equilibrada, já que são capazes de promover maior saciedade e contribuir para o adequado funcionamento intestinal representando uma estratégia importante para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas relacionadas à alimentação tendo em vista o papel que a fibra presente nos pães integrais desempenha no combate à DCNT.

#### Referências bibliográficas

CRUZ, Elaine Patricia. Dia Mundial do Pão: conheça um pouco da história do produto no Brasil. São Paulo, 2019. Disponível em <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-10/dia-mundial-do-pao-conheca-um-pouco-da-historia-do-produto-no-brasil>>. Acessado em: 15/10/2025

<https://www.abip.org.br/site/699-2/>

DREHER, M. Food Sources and Uses of Dietary Fiber. Complex Carbohydrates in Foods. Marcel Dekker, 1999.

BRASIL. Agência nacional de vigilância sanitária. Resolução RDC nº 493, de 15 de abril de 2021. Que dispõe sobre os requisitos de composição dos alimentos com cereais. Disponível em <[493https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/educacaoepesquisa/webinar/alimentos/arquivos/apresentacao-webinar-sobre-rdc-493-21-cereais-integrais.pdf](https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/educacaoepesquisa/webinar/alimentos/arquivos/apresentacao-webinar-sobre-rdc-493-21-cereais-integrais.pdf)> Acessado em: 18/10/2025

Palavras-chave: pão integral; pão tradicional; tabela nutricional.