

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

INFLUÊNCIA DO TEMPO DE COCÇÃO NA TEXTURA, QUALIDADE SENSORIAL E SEGURANÇA DOS OVOS

Anna Vitorya Silva Alves (victorya.alves13@gmail.com)

Edelene Nunes Pereira (ede.le.ne@outlook.com)

Elizabeth Brito Dos Santos (bethbrito.sa@gmail.com)

Lara Rodrigues Morais (lararodriguesmorais@gmail.com)

Marlene Lima Pereira (marlenelpereira74@gmail.com)

Introdução: O ovo é um alimento de alto valor biológico, rico em proteínas, vitaminas e minerais essenciais. O tempo de cocção influencia diretamente em suas características sensoriais, como textura e cor, além de afetar a biodisponibilidade de nutrientes e a segurança microbiológica, especialmente quanto à presença de Salmonella. Objetivo: Analisar como diferentes tempos de cocção influenciam a textura, aspecto nutricional e a segurança alimentar dos ovos cozidos, relacionando o tempo de cozimento com a qualidade final do alimento. Metodologia: Foram utilizados 5 ovos frescos, cozidos em cinco tempos diferentes: 4, 7, 10, 13 e 15 minutos. Após cada cocção, houve o resfriamento em água com gelo para interromper o cozimento. A textura foi analisada visualmente e por corte, observando a consistência. Possíveis alterações causadas pelo calor. A segurança alimentar foi discutida com base na eliminação de Salmonella spp. e outras bactérias patogênicas conforme o tempo de cocção. Resultados: O tempo de cocção alterou a textura e segurança dos ovos: 4 min: gema líquida e clara mole - risco de Salmonella

spp.; 7 min: gema cremosa e clara firme - boa textura, segurança parcial.; 10 min: gema e clara firmes - ponto ideal entre textura, nutrição e segurança.; 13–15 min: gema seca e coloração esverdeada - seguro, porém com perda sensorial. Considerações Finais: O tempo ideal varia entre 10 e 13 minutos, garantindo produto seguro, nutritivo e com boa textura.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. [PDF disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf>] Fiocruz – Segurança alimentar no contexto da vigilância sanitária. [PDF disponível em: https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/seguranca_alimentar_vigilancia_0.pdf] ANVISA. Guia Didático de Vigilância Sanitária: Alimentos, Medicamentos, Produtos e Serviços de Interesse à Saúde. [PDF disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/educacao-e-pesquisa/educacao-em-vigilancia-sanitaria-para-a-sociedade/vigilancia-sanitaria-guia-didatico.pdf/%40%40download/file>] Educapes / CAPES. E-book Gestão, Qualidade e Segurança em Alimentação. [PDF disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/560090/1/E-book-Gestao-Qualidade-e-Seguranca-em-Alimentacao.pdf>]

Palavras-chave: ovos; salmonella; cocção.