



## Inmetro realiza análises do teor de gordura e de colesterol em queijos

*Instituto avalia 17 produtos. Frescos e em versão light são mais saudáveis para o consumidor*

O Inmetro avaliou, como parte do Programa de Análise de Produtos, os teores de gordura e colesterol de 17 variedades de queijos, de tipos que apresentaram maior representatividade no mercado. Com os resultados das análises, os consumidores poderão tomar decisões conscientes e saudáveis em relação a sua alimentação. De acordo com o teste, os queijos que apresentaram os menores teores de gordura saturada, trans e colesterol foram o minas *light* frescal, o requeijão tradicional e tradicional *light*, o cottage e o queijo minas frescal na versão original. No outro extremo, os que apresentam maiores teores desses componentes foram o parmesão, o minas padrão, a mussarela, o prato lanche e o coalho. Além disso, os resultados também demonstraram que o chamado requeijão adicionado (com amido e gordura vegetal) possui uma quantidade de gordura trans muito alta. Sendo assim, sua ingestão deve ser controlada, pois o consumo desse tipo de gordura pode aumentar os níveis do colesterol ruim.

Na avaliação dos resultados, o Inmetro tomou como base as recomendações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), tendo como parâmetro uma dieta de 2.000kcal. Desta forma, é recomendável a ingestão de até 55 gramas de lipídios por dia, sendo menos de 22 gramas de saturados e colesterol total de até 300 miligramas. No caso da gordura trans, o Instituto usou como base o recomendado pela *American Heart Association* e pela Anvisa, que é, no máximo, 2 gramas diários.

“Desta vez, a análise foi realizada em um alimento que, apesar de nutritivo, ainda é pouco consumido pelo brasileiro (4kg/ano), quando comparamos com os gregos e franceses (25kg/ano), segundo dados da Associação Brasileira das Indústrias de Queijo (Abiq). A ingestão de 210 gramas de queijo com 48% de gordura contém aproximadamente 25% de proteína, o equivalente a 300 gramas de carne”, explica Alfredo Lobo, diretor da Qualidade.

### **Dicas para comprar e conservar corretamente queijos:**

A Associação Brasileira das Indústrias de Queijos (Abiq) elaborou algumas orientações de como conservar queijos, disponível na íntegra em: [www.abiq.com.br/imprensa/release\\_detalhes.asp?id=32](http://www.abiq.com.br/imprensa/release_detalhes.asp?id=32).

- ✓ O queijo é um produto perecível. Então, antes de comprá-lo é importante que o consumidor fique atento ao prazo de validade e a aparência do produto, além da temperatura do refrigerador do ponto de venda.
- ✓ É recomendado verificar no ato da compra se o queijo apresenta textura firme e cor do soro ligeiramente esverdeada e límpida. Caso esteja leitosa ou se o queijo estiver inchado ou estufado é indicação que o produto foi mal conservado.
- ✓ Na hora da compra é imprescindível conferir se o queijo possui o carimbo do SIF (Inspeção Federal do Ministério da Agricultura), que certifica que ele está sendo elaborado dentro dos padrões de identidade e qualidade fixados pelo Governo Federal.
- ✓ As embalagens devem apresentar no rótulo valores nutricionais, validade e data de vencimento do produto.

### **Como conservar:**

- ✓ Queijos com soro (minas frescal) - O consumidor deve tirá-lo da embalagem, escorrer todo o soro, embrulhar o produto em filme plástico e guardá-lo num recipiente.

- ✓ Queijos em pedaço sem soro (mussarela, prato, provolone, parmesão, gorgonzola, cheddar e gouda) - O consumidor deve, sempre após o uso, embrulhar o produto com filme plástico ou papel alumínio para diminuir o contato com o oxigênio, evitando assim o ressecamento da massa e o aparecimento precoce de bolor.
- ✓ Queijos em fatias sem soro (fatiados tipo prato e mussarela) – Devem ser mantidos em potes fechados e consumidos no máximo até três dias após serem fatiados.
- ✓ Queijos cremosos (requeijão) – Devem ser mantidos fechados nas embalagens originais e consumidos no prazo estabelecido pelo fabricante.
- ✓ Queijos de mofo branco (brie, camembert) – Devem ser conservados embrulhados no próprio papel da embalagem, especial para a melhor conservação.

**Informações para a Imprensa:**

CDN Comunicação Corporativa: (55 21) 3535-8320 / [www.cdn.com.br](http://www.cdn.com.br)

Rafael Cavalcanti: (55 21) 3626-3728 / 9922-0667 / [rafael.cavalcanti@cdn.com.br](mailto:rafael.cavalcanti@cdn.com.br)

Andrea Copolilo: (55 21) 3626-3729 / 8272-7498 / [andrea.copolilo@cdn.com.br](mailto:andrea.copolilo@cdn.com.br)

---