

# 5

## QUESTÕES sobre

# Massas



# Introdução

- A **massa** é um alimento com grande **tradição** à mesa dos portugueses, desde a pevide na canja de galinha, à cotovelo na sopa à lavrador e a *penne* no rancho, sem esquecer a aletria para uma das mais típicas sobremesas da época natalícia.
- Os **portugueses** são, na verdade, um dos **principais apreciadores deste alimento** a nível mundial (20º lugar) e europeu (10º lugar), estando descrito um consumo de 6,6 Kg de massa, per capita.
- De modo a promover este **nutritivo, versátil e acessível** alimento, em 1998, a **International Pasta Organization (IPO)** instituiu o dia **25 de outubro** como o **Dia Mundial das Massas..**



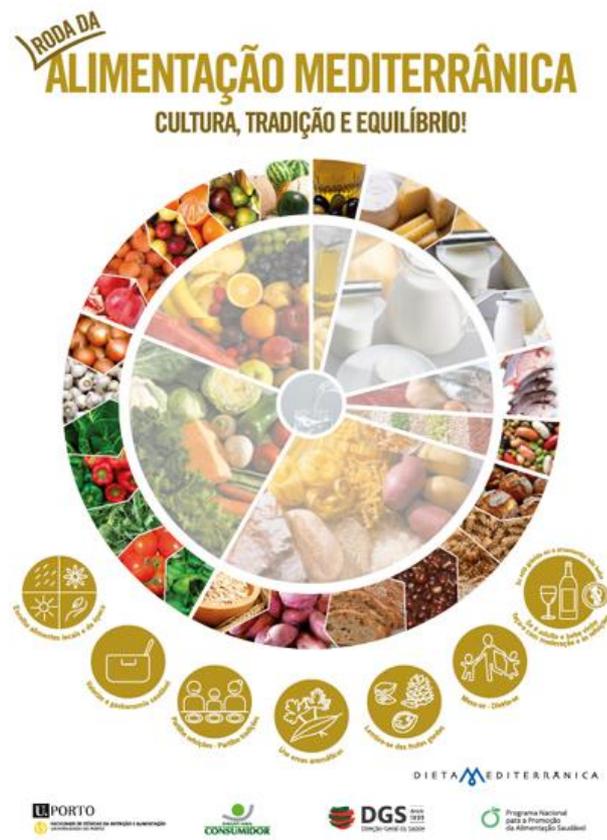
# 1. Qual é a quantidade de massa que devo consumir, diariamente?

- A **quantidade diária** que se deve consumir **de cada um dos grupos de alimentos** da Roda da Alimentação Mediterrânica **depende de um conjunto de fatores**, como por exemplo, a idade, o género e a atividade física diária.
- A **Roda da Alimentação Mediterrânica**, o Guia alimentar português, recomenda a ingestão diária de **4 a 11 porções de alimentos** pertencentes ao grupo dos “**Cereais, tubérculos e frutos amiláceos**”, sendo que as crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores, os homens ativos e adolescentes pelos superiores e a restante população pelos valores médios. Uma porção de massa é equivalente a **2 colheres de sopa rasas de massa crua (35 g) ou 4 colheres de sopa rasas de massa cozinhada (110 g)**.



# 1. Qual é a quantidade de massa que devo consumir, diariamente?

- Para se assegurar uma **alimentação saudável** é importante assegurar uma **alimentação completa, equilibrada e variada**, isto é, uma alimentação que integre todos os grupos de alimentos da Roda, no intervalo de porções adequado às necessidades energéticas e nutricionais individuais e que varie, o mais possível, entre os alimentos de cada um dos grupos de alimentos.



## 2. Existem variedades de massa sem glúten?

- O **glúten** é o conjunto das proteínas insolúveis presentes nos seguintes cereais: **trigo, centeio, cevada e aveia**. As massas são, frequentemente, produzidas com recurso ao cereal trigo e, por esse motivo, contêm glúten na sua constituição.
- Na presença de **doença celíaca**, doença autoimune com predisposição genética que se caracteriza pela sensibilidade permanente ao glúten, é fundamental a **exclusão total de alimentos com glúten**. Deste modo, as **massas** produzidas à base de cereais **sem glúten** (p.ex.: milho, arroz), leguminosas, pseudocereais, hidrocolóides, proteínas, enzimas e fontes de gordura permitem conferir características próximas das massas com glúten, sendo alternativas organoleticamente agradáveis para os indivíduos com doença celíaca. A restante população não necessita de consumir massa sem glúten.
- É recomendada a **consulta atenta do rótulo** para se garantir a ausência de glúten no produto e se selecionarem versões de massa sem glúten com melhor qualidade nutritiva.



# 3. Como é que a massa adquire tonalidades diferentes?

- A massa tem, habitualmente, **cor ambarina** devido à matéria-prima que lhe dá origem, a sêmola de trigo duro. Na presença de ingredientes como, por exemplo, **extratos em pó** de hortícolas (p.ex.: espinafre, beterraba), especiarias (p.ex.: malagueta, caril), azeitona, ovo e tinta de choco há a alteração do aspeto e, inclusivamente, do sabor da massa.



# 4. O consumo de massa influencia o peso corporal?

- Uma **alimentação saudável** deve primar pelo **consumo de todos os grupos de alimentos** da **Roda da Alimentação Mediterrânica**, de acordo com as porções recomendadas e as particularidades individuais.
- Os alimentos do **grupo dos cereais, tubérculos e frutos amiláceos**, onde se inclui a massa, são os principais fornecedores de **hidratos de carbono**. Este macronutriente é responsável por conferir **energia** para se assegurar o correto desempenho das atividades diárias e da prática de exercício físico.
- Segundo a Roda, o **grupo dos cereais, tubérculos e frutos amiláceos** deve facultar **28%** do total energético diário, sendo que uma ingestão excessiva ao dispêndio energético pode resultar num aumento do peso corporal.



# 4. O consumo de massa influencia o peso corporal?

- A **evidência científica** atual tem demonstrado que a **restrição excessiva de alimentos ricos em hidratos de carbono não representa benefícios** para a saúde, principalmente se praticado a longo prazo.
- Desta forma, é recomendado que haja um **consumo moderado** de alimentos fornecedores de hidratos de carbono, preferindo-se os **complexos** que se encontram presentes, por exemplo, na massa à base de cereais integrais e, os quais garantem um maior controlo da saciedade devido à presença de fibra alimentar na sua composição.



# 5. Quais os aspetos a ter em atenção quando adquirir massa?

Alguns dos aspetos a ter em linha de conta, aquando a compra da massa são:

1. **Analisar**, atentamente, o **estado do produto** e da **embalagem**, desprezando os que não respeitam a integridade dos mesmos.
2. **Ler** cuidadosamente o **rótulo** do produto, analisar a lista de ingredientes e **confirmar** se a massa se encontra em conformidade com as **especificidades individuais** (p.ex.: sem glúten, sem ovo).
3. **Verificar** a **composição nutricional**, por 100 g, preferindo as que são isentas de gordura adicionada, sem açúcares adicionados e que contêm um teor de fibra superior.
4. **Verificar** o **prazo de validade** do produto.
5. **Preferir** a massa de **produtores nacionais**.



# Bibliografia

- Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Massas alimentícias, uma abordagem técnica e científica. E-book n.º 35. Porto: Associação Portuguesa dos Nutricionistas; 2014.
- Dehghan M et al. Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *Lancet*. 2017; 390: 2050-2062.
- International Pasta Organisation. Events. [Web Page] International Pasta Organisation; 2018. [Acesso em: 2018-10-15]; Disponível em: <http://www.internationalpasta.org/index.aspx?id=48>.
- Mahan L, Escott-Stump S. Krause – Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª edição. Rio de Janeiro: Saunders Elsevier; 2010.
- Pinho I et al. Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde, 2016.
- Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A new food guide for the portuguese population: development and technical considerations. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2006; 38: 189-195.
- Seal CJ, Jones AR, Whitney Ad. Whole grains uncovered. *Nutr Bull*. 2006;31:129-137.
- Seidelmann S et al. Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis. *Lancet Public Health*. 2018; S2468-2667(18)30135-X.
- The Statistics Portal. Volume of pasta consumed per capita in the European Union (EU) in 2015, by country (in kilograms). [Web Page] The Statistics Portal - Consumer Goods & FMCG: Food & Nutrition. [Acesso em: 2018-10-15]; Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/586237/pasta-consumption-per-capita-european-union-eu/>
- Union of Organizations of Manufactures of Pasta Products of the E.U. Pasta production in the E.U. (2006-2015). [Web Page] Rome: Union of Organizations of Manufactures of Pasta Products of the E.U; 2015. [Acesso em: 2018-10-15]; Disponível em: <http://www.pasta-unafpa.org/ingstatistics4.htm>
- World Pasta Day. World Pasta Day: the event. [Web Page] World Pasta Day; 2018. [Acesso em: 2018-10-15]; Disponível em: <http://www.2018.worldpastaday.org/>.



# Ficha Técnica

**Título:** 5 questões sobre massas

**Conceção:** Teresa Carvalho

**Corpo redatorial:** Sofia Almeida, Teresa Carvalho

**Produção gráfica:** Associação Portuguesa de Nutrição

**Propriedade:** Associação Portuguesa de Nutrição

**Redação:** Associação Portuguesa de Nutrição

**Imagens:** Freepick.com

O presente conteúdo destina-se a indivíduos adultos saudáveis. Em caso de dúvidas, contacte um nutricionista.

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

**Como citar:** Associação Portuguesa de Nutrição. 5 questões sobre massas. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição;2018.

**Outubro de 2018**

© APN

