

Nutrição

Óleo de abacate: potencial substituto do óleo de soja refinado na culinária

Gabriela Ueda S Thiago - 7º período de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/FAPEMIG

Thaíny Joane Adriano Garcia - Mestre em Nutrição e Saúde

Katiúcia Alves Amorim - Doutoranda em Ciência dos Alimentos

Sabrina Carvalho Bastos - Professora de Departamento de Nutrição, UFLA –
sabinabastos@ufla.br - Orientador(a)

Resumo

O abacate é uma fruta tropical rica em nutrientes, como vitaminas lipossolúveis e ácidos graxos insaturados. Seu óleo tem ganhado destaque pelos benefícios nutricionais e pela estabilidade térmica. Estudos mostram que o óleo de abacate mantém sua composição de ácidos graxos e propriedades antioxidantes mesmo após aquecimento prolongado, tornando-o adequado para preparações culinárias. Dado o desconhecimento sobre o uso do óleo de abacate e a limitação de estudos sobre suas aplicações, este estudo visou caracterizar sensorialmente preparações com óleo de abacate e com o tradicional óleo de soja. O experimento foi realizado no Laboratório de Análise Sensorial do DNU/UFLA, com a participação de 117 consumidores acima de 18 anos. Foram escolhidas preparações tradicionais, como o arroz. O arroz preparado com óleo de abacate foi descrito como tendo uma "aparência de arroz soltinho" (45 citações, $p = 0,002$) comparado ao arroz feito com óleo de soja (28 citações). A textura do arroz foi pouco influenciada pelo tipo de óleo. A característica "textura característica de arroz" apresentou uma diferença significativa (16 citações para óleo de abacate versus 26 para óleo de soja, $p = 0,012$), sugerindo que o óleo de abacate pode alterar sutilmente a percepção da textura. Embora o óleo de abacate altere a aparência do arroz devido aos pigmentos naturais, a textura e o sabor permanecem praticamente inalterados. A aceitação global e a intenção de compra das amostras de arroz não foram comprometidas, com os consumidores gostando moderadamente (maior igual 7) e provavelmente comprando (maior igual 4) o arroz com ambos os tipos de óleo. Os resultados indicam que o óleo de abacate tem potencial na culinária, contribuindo para a busca por ingredientes que agregam sensorialidade e saudabilidade.

Palavras-Chave: óleo de abacate, saudabilidade, sensorialidade.

Instituição de Fomento: PIBIC/CNPq

Link do pitch: <https://youtu.be/gc41hl-sod0>