



## INDICE DE COCÇÃO DO ARROZ (*Oryza sativa*)

<sup>1</sup>Francelli De Castro Ferreira, <sup>1</sup>Andriele Rosa De Souza, <sup>1</sup>Anelise Silva, <sup>1</sup>Evandro Marques, <sup>1</sup>Melissa Langer, <sup>2</sup>Vera Bortolini

O arroz (*Oryza sativa*) constitui um dos cereais básicos da dieta humana, representando aproximadamente 20% da ingestão mundial de energia e 15% do aporte de proteína. Nos países mais pobres da Ásia, o consumo do arroz perfaz mais da metade do aporte energético e proteico dessas populações, na América Latina, o Brasil é o maior produtor de arroz sendo considerado o décimo maior produtor mundial. Este cereal faz parte dos hábitos alimentares dos brasileiros a cerca de um século, sendo consumido basicamente na forma de grãos descascados e polidos. Apesar dos baixos teores de gordura no arroz, este é rico em ácidos graxos insaturados e fibras, que em sua maioria, são perdidas no processo do polimento. Os alimentos podem sofrer modificações por fatores físicos, químicos e biológicos. Além do tipo de calor que age sobre o alimento outros fatores interferem no produto final como a intensidade de calor e o tempo de cocção. **Objetivo:** O objetivo foi identificar através do Índice de Cocção (IC) de 3 tipos de arroz, o melhor rendimento no cozimento. Para este estudo foi utilizado o IC ou conversão que é a relação entre o peso cozido e o peso líquido, e reflete a perda de água e ou a hidratação produzida pela absorção de água pelo amido, no caso de cereais e leguminosas, sendo o resultado comparado com valores preconizados pela literatura de acordo com Martinez (2207). Esta prática foi desenvolvida no Laboratório de Nutrição da URCAMP durante a disciplina de Técnica Dietética I. Os tipos de arroz utilizados foram: polido, parboilizado e parboilizado integral. Foram utilizados 30 gramas de arroz de cada variedade para 60 ml de água (1:2), com exceção do arroz parboilizado integral que foi 90ml (1:3). Técnica de preparo: cada arroz foi pesado, após colocado para cozinhar em um Becker em água fervente, em chapa de aquecimento, durante 15 minutos para o arroz polido e arroz parboilizado e 23 minutos para o arroz integral parboilizado. A quantidade de água utilizada e o tempo de cocção foram conforme o modo de preparo da embalagem. Após a gelatinização do amido foi retirado do fogo e pesado para calcular o IC. Após o cozimento obtiveram os seguintes resultados: Arroz polido: 72g de rendimento com IC: 2,4; Arroz parboilizado: 69g de rendimento com IC: 2,3 e Arroz parboilizado integral: 91g de rendimento, com IC: 3,03. Ao comparar com a literatura (IC de 2 a 3), nota-se que apenas o arroz parboilizado integral obteve um resultado um pouco acima do padrão. Todos os Arrozos apresentaram Índice de Cocção dentro da recomendação

<sup>1</sup> Discente do Curso de Nutrição da Urcamp

<sup>2</sup> Prof<sup>a</sup> Doutora do Curso de Nutrição da Urcamp

bibliográfica. O Arroz parboilizado integral necessitou de mais água e tempo para a cocção, assim tendo um rendimento maior.

**Palavras chave:** consumo alimentar, arroz, índice de cocção.