

Queijos que apresentam melhor custo para fornecimento nutricional de cálcio em Juiz de Fora/MG

Kelly Aparecida Souza^{1*}, Amanda Fernandes Pilati¹, Kenia Beatriz Siqueira², Paulo Henrique Fonseca Silva¹

¹Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), ²Embrapa Gado de Leite

*e-mail: kelly.souzaufff@gmail.com

Este estudo objetivou identificar os tipos de queijos que apresentam melhor custo para o fornecimento nutricional de cálcio na cidade de Juiz de Fora - MG. Por meio de coleta presencial de preços em três supermercados de Juiz de Fora, obteve-se a média do custo para ingestão de 30% das recomendações diárias de cálcio para um adulto saudável, ou seja, 360mg deste nutriente. Dos 17 tipos de queijos encontrados, os que ocuparam as dez primeiras colocações com menor custo para o fornecimento deste nutriente foram: Minas (R\$1,57), Colonial (R\$1,67), Prato (R\$1,70), Parmesão ralado (R\$1,72), Mussarela (R\$1,88), Parmesão (R\$2,01), Petit Suisse (R\$2,14), Canastra (R\$2,44), Provolone (R\$2,56), Muçarela de búfala (R\$3,16), Ricota (R\$3,20). A amplitude entre o primeiro (queijo Minas, R\$1,57) e o último colocado do ranking (queijo Polenguinho, R\$29,70) foi de R\$28,13 para fornecer a mesma quantidade de cálcio. Logo, toma-se importante realizar escolhas adequadas em relação ao custo deste micronutriente, uma vez que o mesmo possui papel relevante na prevenção de doenças como osteoporose, hipertensão arterial e obesidade. Observando a diferença dos preços entre os tipos de queijos para o fornecimento do cálcio na cidade de Juiz de Fora, este estudo auxilia na realização de melhores escolhas dentre os queijos analisados, possibilitando uma análise que leve a um consumo adequado de cálcio e conseqüentemente a prevenção de doenças.

