

**AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL E ADITIVOS QUÍMICOS DE  
BARRAS PROTEICAS  
EVALUATION OF THE NUTRITIONAL COMPOSITION AND CHEMICAL  
ADDITIVES OF PROTEIN BARS**

Natália Helen Moreira Gomes <sup>1</sup>; Luana Riketa Pereira Modesto<sup>2</sup>; Ana Cibele Pereira Sousa<sup>3</sup>;  
Débora Thais Sampaio Da Silva<sup>4</sup>; Stéfany Rodrigues de Sousa Melo<sup>5</sup>

<sup>1</sup>\*Curso de Graduação em Nutrição, Centro Universitário Paraíso – UniFAP, Juazeiro do Norte – CE; E-mail: [luanariketa01@gmail.com](mailto:luanariketa01@gmail.com)

<sup>2</sup>Docente do curso de Nutrição, Centro Universitário Paraíso – UniFAP, Juazeiro do Norte – CE

O processo de emagrecimento adequado requer aumento no consumo de proteínas associado à restrição calórica. Devido a praticidade que as barras proteicas proporcionam e elevado teor de proteínas, esses produtos são alvos de grande procura, no entanto esses alimentos ultraprocessados apresentam elevada densidade calórica. Diante disso, o objetivo desse estudo foi avaliar a composição nutricional e lista aditivos químicos de barras proteicas comercializadas em Juazeiro do Norte- CE. Foram avaliadas 17 marcas de barras proteicas e de acordo com os critérios de elegibilidade foram selecionadas 13 marcas para compor a análise, onde o edulcorante maltitol e *stevia*, cloreto de sódio, aromatizantes e emulsificante lectina de soja se encontram presente em na maioria das barras proteicas, superior a 50% do total de barras avaliadas. Logo, foi observado que algumas marcas possuíam boas quantidades de proteína por produto, no entanto a quantidade de calorias proveniente de gorduras aumentaria o consumo calórico, tornando-se assim muitas vezes não recomendando para a adequação de uma dieta quanto à avaliação de densidade calórica por porção. Entretanto, é importante considerar que o constante consumo das barras proteicas visando apenas a sua quantidade de proteínas e negligenciando a quantidade de calorias por porção e aditivos químicos pode não ser benéfica à saúde e prejudicar a estratégia de pessoas que buscam o emagrecimento.

**Palavras-chave:** Barras Proteicas; Composição Nutricional; Aditivos Químicos.