

Valor nutricional do pinhão

Considerado um alimento de excelência, o pinhão tem sido bastante apreciado na região Sul do Brasil com expressiva identidade histórico cultural. Os indígenas já o utilizavam em suas dietas cotidianas.

No período de outono e inverno, é presença marcante nas festividades do Sul do país, podendo ser consumido cozido, assado ou como ingrediente em pratos típicos regionais.

O pinhão, além de ser um alimento saboroso, apresenta aspectos nutricionais relevantes.

Com o objetivo de contribuir e divulgar o conhecimento nutricional do pinhão, a Embrapa Florestas realizou uma pesquisa de caracterização nutricional em amostras de pinhões in natura e cozidos. Os materiais foram coletados no Banco Ativo de Germoplasma de Araucária, localizado na Embrapa Florestas.

Do ponto de vista nutricional, é um alimento rico em calorias, podendo ser utilizado no aporte calórico de trabalhadores braçais, atletas, crianças e adolescentes em fase de crescimento.

Por ser rico em fibras, o consumo de pinhão pode trazer diversos benefícios, contribuindo na prevenção de doenças intestinais e cardiovasculares, neste caso, pela redução do colesterol e dos triglicerídios.

Embrapa Florestas
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Estrada da Ribeira, km 111, Colombo, PR, Cx.P. 319, CEP: 83411-000
Telefone: (41) 3675-5600
www.embrapa.br/florestas
www.facebook.com/embrapa



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

GOVERNO
FEDERAL

Valor Nutricional do Pinhão

Embrapa

Florestas

O pinhão é composto por vários minerais (cobre, zinco, manganês, ferro, magnésio, cálcio, fósforo, enxofre e sódio), mas merece destaque o fornecimento de potássio, que mantém o equilíbrio ácido-base do organismo, evitando a hipertensão arterial, além de relaxar a musculatura.

São encontrados ainda no pinhão os ácidos graxos linoléico (ômega 6) e oléico (ômega 9), compostos que contribuem para a redução do colesterol e prevenção de doenças cardiovasculares.

Resultados de pesquisa indicam que há diferenças na composição do pinhão cru e do pinhão cozido, bem como entre árvores de diferentes origens. Outra alteração que ocorre durante o cozimento diz respeito aos minerais: alguns elementos são concentrados, enquanto que outros são incorporados à água de cozimento.



Composição nutricional de amostras de pinhão (g/100g)

	Pinhão Cru	Pinhão Cozido
Umidade	46,90	55,21
Minerais	2,06	0,94
Proteínas	3,85	3,62
Fibras	4,78	5,53
Lipídios	1,53	1,46
Carboidratos	40,88	33,24
Valor calórico total (kcal/100g)	192,69	160,58

Composição mineral de amostras de pinhão (mg/100g)

	Pinhão Cru	Pinhão Cozido
Cobre (Cu)	0,20	0,17
Zinco (Zn)	0,66	0,58
Manganês (Mn)	0,19	0,24
Ferro (Fe)	0,90	1,55
Magnésio (Mg)	49,38	40,70
Cálcio (Ca)	24,72	29,93
Fósforo (P)	135,43	117,80
Enxofre (S)	39,20	36,91
Potássio (K)	692,13	500,46
Sódio (Na)	0,67	1,53