

Título: DESENVOLVIMENTO DE BARRA ALIMENTAR PARA CONSUMO ANTES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.

Autores: MAGALHÃES, M. R.; GOMES, L. C.; MAGALHÃES, M. R.; IZÍDIO, N. F.; REIS, R. S.; AMADO, N. P.; AUAD, V. M. C.; NAGATA, C. L. P.

Resumo:

Os brasileiros estão se preocupando mais com a estética e a saúde do corpo, recorrendo a academias e fazendo dietas da moda. Tudo isso sem consultar um profissional nutricionista, o que acarreta em uma alimentação inadequada, inclusive antes da atividade física. A refeição antes do exercício deve conter nutrientes para fornecer energia, aumentar a resistência e a força, evitar a hipoglicemia e a fome, manter um bom estado de hidratação e evitar o catabolismo muscular. Nesse sentido, este trabalho teve como objetivo a elaboração de uma barra alimentar para ser consumida antes da prática da atividade física. Para a elaboração da barra energética, os ingredientes 10g de avelã, 10g de castanha do Pará, 10 g de nozes foram parcialmente triturados no processador, em seguida foi adicionado 20g de óleo de coco até obter uma textura pastosa. Em seguida, a mistura foi colocada em uma assadeira untada com óleo de coco e levado ao forno pré-aquecido por 10 minutos em temperatura média. Para elaboração da cobertura, derreteu-se a alfarroba em banho maria, durante seu derretimento foi adicionado o pó de guaraná. Com ambos os processos realizados, a massa já assada, foi cortada em tiras, e essas mergulhadas no creme de alfarroba. As tiras foram colocadas sob o papel manteiga, e levadas ao congelador, por cinco minutos, para que o creme ficasse sólido. Em seguida a barra foi embalada. A barra obtida apresentou 246,6 Kcal por unidade de 70 g, sendo 13,9g de carboidratos, 8,5 g de proteína, 19,2g de gorduras, 0,6 g de fibra alimentar e 60mg de sódio, considerando a composição química dos ingredientes utilizados. O produto desenvolvido obteve boa aceitação pelos consumidores. A barra possui nutrientes necessários para um bom treino. Além de energia para uma boa performance na atividade física, vale ressaltar que a barra fabricada é totalmente natural e sem qualquer tipo de conservantes.

Palavras-chave: Nutrição esportiva, Alimento pré-treino, Barra energética.