



XIX Encontro Iniciação Científica & IV Mostra de Extensão

20 A 23
NOVEMBRO

Título: Desenvolvimento de iogurte com propriedades termogênico pré treino

Autores: Katiele Martins THEODORO; Mariane Roberta Pena D' MORAES

A busca pela redução de peso vem aumentando o número de praticantes de atividade física e a procura por produtos que atendam às necessidades para uma alimentação saudável. O iogurte, rico em cálcio, proteínas, ácido fólico, sais minerais, vitaminas A e do complexo B é um alimento que se expande cada vez mais, apresentando melhorias em sua qualidade. Oferece diversos benefícios para a saúde como estimular o sistema imune, combater inflamações, oferecer proteção ao intestino, bem como a oferta de prostaglandinas atuantes na prevenção do câncer de colón. Os termogênicos, substâncias que visam manter o metabolismo acelerado para uma maior queima calórica, aumentam a perda de peso. A canela, um termogênico, tem como os seus principais nutrientes magnésio, ferro, cálcio e fibras. O Goji Berry, um dos alimentos mais nutritivos de todo planeta, apresenta ação antioxidante, atua na proteção solar da pele, combate à celulite, contribui com a perda de peso. O presente trabalho, feito através de revisão de literatura, visou fabricar um iogurte com propriedades termogênicas adicionando canela e outro Goji Berry como nova opção pré-treino, definindo os ingredientes termogênicos do produto, suas concentrações e avaliando a aceitação final. Os materiais para a fabricação do iogurte foram adquiridos em supermercado do município de Três Corações – MG. Para o iogurte com canela foram usados leite desnatado, iogurte desnatado, canela em pó, açúcar mascavo e mel como agentes adoçantes e amido como agente espessante. Para o iogurte com Goji Berry foi usado leite desnatado, iogurte desnatado, Goji Berry, morango in natura, aveia e amido. O morango e aveia, empregados para melhorar o sabor do produto. Inicialmente, para a base dos dois iogurtes, o leite desnatado foi aquecido até atingir o ponto de fervura, retirado do fogo e o iogurte desnatado foi acrescentado. A mistura foi acondicionada em dois recipientes de 1 litro, deixando em repouso por 12 horas, ocorrendo a fermentação. Os ingredientes dos respectivos iogurtes foram adicionados, a mistura agitada favorecendo a solubilização e homogeneização. Os dois iogurtes foram levados para geladeira para o resfriamento. O produto apresentou elevado valor nutricional, sendo as proteínas e os carboidratos superiores comparados ao produto similar disponível no mercado. Apresentou calorias reduzidas, sendo uma alternativa mais nutritiva. Para teste de aceitação, 15 alunos do 2º período do curso de Nutrição da Universidade Vale do Rio Verde - UninCor, receberam uma amostra de cada iogurte. Por meio de questionários foram avaliados a aparência, cor, sabor e viscosidade. Os resultados comprovaram a aceitação dos dois produtos. A ação termogênica dos iogurtes serão testadas em momento oportuno. Tais características vêm de encontro com os atuais anseios da população, que tem buscado consumir produtos que proporcionem algum tipo de benefício à saúde, sem deixar de atender às características desejadas.

Palavras-chave: Bebida lactea, Canela, Goji berry.