

PROPOSTA DE UMA SOBREMESA COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO

Mahyá Martins Pinto Lemos¹; Allacy Costa Correa¹; Raíssa Sastre da Costa¹; Elenilma Barros da Silva²

¹Acadêmico(a) de Nutrição; ²Mestre em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia
mahyamartins@hotmail.com

Universidade da Amazônia (UNAMA)

Introdução: O Diabetes mellitus (DM) como uma síndrome de etiologia múltipla, é decorrente da falta de insulina e/ou incapacidade da insulina exercer adequadamente suas ações. Para os portadores, não é fácil encontrar produtos adequados para a patologia, devido à falta de opções ou por alguns portadores não serem acostumados ao sabor diferenciado dos adoçantes e também pelo custo mais elevado. **Objetivo:** Propor uma receita de uma sobremesa, com baixo índice glicêmico. **Metodologia:** Estudo de caráter experimental. A revisão bibliográfica foi feita através de artigos e livros, encontrados no acervo bibliográfico na biblioteca da UNAMA e nas bases de dados online Scielo e LILACS. Os experimentos foram realizados no laboratório Dietético da Universidade da Amazônia- UNAMA. Para a escolha dos alimentos constituintes, foram selecionados os que tiveram menor índice glicêmico. Foi feito um teste laboratorial com os seguintes alimentos: mamão papaia, maçã vermelha, leite desnatado e iogurte desnatado, elaborando-se uma Ficha Técnica da Preparação e uma Ficha de Análise da Preparação. Além disso, foi realizado um teste de aceitabilidade realizado através da escala Hedônica, com 20 pessoas presentes no laboratório no momento, onde distribuíram notas de 1 a 9 para a preparação. **Resultados/Discussão:** A sobremesa proposta teve um rendimento de 250g, que equivale a quatro porções de 62,5g, com a quantidade de calorias, em média, de uma porção de 74,54 Kcal e da preparação total de 257,6 Kcal. O total na porção de carboidratos, proteínas e lipídios, foram, respectivamente, de 15,24g, 3,08g e 0,14g. A quantidade de lipídios nessa sobremesa está em pequenas quantidades, sendo 0,14g, o que é bom para o portador de diabetes. A ingestão em excesso de gorduras totais, contribui para o aumento de peso, resistência insulínica, hipertensão arterial, deficiência no metabolismo intracelular da glicose e doenças cardiovasculares, doenças que podem agravar o quadro clínico dessa. O IG está classificado como baixo (≤ 55), moderado (56-69) e alto (≥ 70). A porção da sobremesa apresentou IG de 54,51, sendo classificada com baixo IG, o que corresponde ao objetivo proposto. Dietas de baixo IG, se comparadas as de alto IG, diminuem consideravelmente os valores de glicose plasmática de jejum e da hemoglobina glicada ou frutamina em indivíduos diabéticos. Através do teste de aceitabilidade, observou-se que a sobremesa proposta teve boa aceitação, pois a nota 8 (Gostei Muito) recebeu 11 votos e a nota 9 (Gostei MUITÍSSIMO) recebeu 9 votos. Com isso, é possível supor que se essa sobremesa fosse implementada no mercado teria boa aceitação por parte dos consumidores. **Conclusão:** A busca por novas preparações, que atendam as necessidades de um portador de uma doença que precise de um baixo índice glicêmico é essencial, pois só assim essas pessoas irão se sentir mais a vontade no âmbito social em que vive e, conseqüentemente, uma maior adesão da dieta será possível.

Referências:

CARDOSO, B.H. **Elaboração e aceitabilidade de preparações para festa de aniversário para portadores de diabetes mellitus tipo II que frequentam um grupo hiperdia, em Criciúma, SC.** Projeto de Pesquisa, apresentado para obtenção do grau de

Nutricionista no curso de Nutrição da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Criciúma, junho de 2010.

SANTOS, M. S. **Índice Glicêmico: importância e aplicação clínica.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição, do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Ijuí, 2011.