

EXT076 - MOUSSE DE CHOCOLATE FUNCIONAL PARA PORTADORES DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS-DCNT

GIZEUDA SOUSA ROSI¹; CAMILA NEGRÃO DA CONCEIÇÃO ¹; ROSIANE ANGELIM DA SILVA¹; IRLAND BARRONCAS GONZAGA MARTENS²; VANESSA VIEIRA LOURENÇO COSTA³

gizeudarosi@hotmail.com

¹Graduação, ²Doutorado, ³Mestrado

Universidade Federal do Pará

Introdução: As Doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, hipertensão ou diabetes vem aumentando no Brasil por conta de mudanças do padrão alimentar, também dito como transição nutricional. Em decorrências destas transições nutricionais, o número de pesquisas relacionadas aos alimentos e suas propriedades funcionais tiveram um crescimento considerado. Tais alimentos devem apresentar em sua composição propriedades funcionais e nutricionais, ou seja, que demonstrem capacidade de regular funções corporais, ajudando na prevenção contra doenças crônicas não transmissíveis (DCNT' s)¹. **Objetivos:** Modificar a receita tradicional de mousse de chocolate e transformá-la em um mousse de chocolate funcional, para pessoas portadoras de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT' s). **Métodos:** Estudo dietético prático e descritivo, elaborado a partir da criação e adaptação de sobremesas tradicionais e alternativas, adequadas para compor opção de lanche e/ou sobremesa. Esta recita foi feita na oficina culinária que teve como o tema: Prevenção em Doenças e Agravos não Transmissíveis, realizada pelo projeto de extensão CRH-ADANT (capacitação de recursos humanos em doenças e agravos não transmissíveis), que ocorreu no Laboratório de Técnica Dietética, na Faculdade de Nutrição (FANUT) da Universidade Federal do Pará (UFPA). A formulação originalmente escolhida era de ovos, açúcar, creme de leite e chocolate, à este preparo foram substituídos os ovos, açúcar, creme de leite por biomassa de banana verde, e o chocolate por chocolate 70% cacau com o objetivo de deixar a sobremesa mais saudável e elevar seu valor nutritivo, funcional e antioxidante². No preparo do mousse de chocolate usou-se 1 xícara de biomassa de banana verde, 250g de barras de chocolate 70% cacau e 1 xícara de castanha do Pará com o intuito de valorizar as práticas alimentares regionais. O método de preparo consistiu em pegar 4 bananas com a casca totalmente verde, onde foram previamente higienizadas, e depois submetidas ao cozimento sobre pressão por aproximadamente 10 min, em seguida foram levadas a centrifuga para adquirirem a consistência da biomassa. Após este processo a massa fica esfriando enquanto há o derretimento em “banho maria” de 250g de barra de chocolate com 70% de cacau. Posteriormente bateu-se, em um liquidificador, a biomassa com o chocolate derretido e a castanha do Brasil. Após o preparo do mousse colocar o conteúdo em uma vasilha e levar ao congelador por 3 horas. Na execução da preparação foram adotados métodos de higiene e conduta pessoal e higiene dos alimentos. Equipamentos e utensílios foram utilizados para mensuração de pesos, medidas e tempo durante a realização da preparação, a qual teve seus dados registrados em uma ficha técnica de preparação elaborada no software Microsoft Office Excel 2013. O valor nutritivo das preparações foi obtido com o auxílio do Software Nutrisurvey2007.exe. **Resultados e Discussão:** A sobremesa modificada obteve em seu total uma mudança, no teor de gordura, bastante significativa comparada a receita original, de 822 g para 184,1 g, aumento proteico, de 30,6 g para 43,9 g, diminuição no carboidrato, de 157 g para 120,2 g. A nova

formulação ainda foi enriquecida de cálcio, de 84,5 g para 394,1 g, este mineral é de extrema importância para o crescimento e manutenção da homeostase corporal³. Devido a castanha do Brasil ser uma oleaginosa sua composição tem um alto teor lipídico, desta forma elevou o valor energético final da receita, de 1933,1kcal para 2173,5kal, porém a nova formulação apresentou um maior valor de minerais entre eles destaca-se o selênio, que está presente na castanha do Brasil. O selênio é um mineral, que tem função antioxidante, ele participa na conversão de T4 em T3, além disto, ajuda no fortalecimento do sistema imunológico, entre inúmeras outras funções⁴. A sobremesa modificada rende 15 porções, onde cada porção vai ter o valor de 144kcal. A nova composição da receita teve uma melhora no seu valor de amido resistente (AR), composto por frutooligosacarídeos e inulina presente na biomassa de banana verde, ajudando no controle do diabetes pela provável diminuição do índice glicêmico, além disto o AR é substrato para a microbiota intestinal agindo como probiótico para promover a saúde do cólon e prevenir o aparecimento de disbiose intestinal e de células cancerígenas, espera-se que isto influencie na redução de inúmeras patologias que vão desde alergias até o câncer de cólon⁵. Por conta do cacau, houve um aumento de compostos fenólicos. Os compostos fenólicos ou polifenóis agem em nosso organismo como antioxidantes, podendo prevenir a oxidação do colesterol de baixa densidade (LDL), sendo este uma das primeiras causas etiológicas que induzem o aparecimento de doenças coronárias². Apesar do aumento calórico da nova composição da sobremesa, este foi compensado quando comparado a fórmula anterior por apresentar baixo índice glicêmico e ter maior quantidade de antioxidantes e minerais. **Conclusão:** O preparo da nova sobremesa mostrou-se simples, sendo seus ingredientes acessíveis à população local. Tendo uma relação custo/benefício favorável ao consumo. A receita é indicada principalmente a portadores de diabéticos e portadores de doenças cardiovasculares, pois a biomassa é rica em amido resistente e o cacau antioxidantes. Esta sobremesa serve tanto para momentos após refeições principais quanto para lanches, e caso haja necessidade pode-se reduzir a quantidade de castanha da receita para tornar a preparação menos calórica.

Referências Bibliográficas:

1. Santos, AT; Uchoa, FNM; Lima, MS; Uchoa, NM; Foschetti, DA; Daniele, TMC; Cerqueira, GS. et al. Análise sensorial de um biscoito funcional a base de cacau e aveia. Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade, 2015. v. 8, n. 3, p. 79 – 89.
2. Guimarães, MM.; Figueiredo, TVB.; Machado, BAS.; Druzian, JI. Utilização de chocolates ricos em polifenóis e com ação antioxidante: Busca em bases de patentes. 2012
3. Lerner, BR.; Lei, DLM; Chaves, SP; Freire, RD. O cálcio consumido por adolescentes de escolas públicas de Osasco, São Paulo. 2000
4. Martens, IBG.; Martens, A.; Cozzolino, SMF. In Selênio, Cozzolino, SMF, Biodisponibilidade de nutrientes. Ed. Manole, São Paulo, 4º edição. 2012 p 725-741.
- Braga, ED. Efeito da suplementação do amido resistente na obesidade e diabetes tipo 2. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. 2011, v.5, n.28, p.277-283.