

ELABORAÇÃO DE PÃO DE BATATA-DOCE FUNCIONAL ENRIQUECIDO COM CASTANHA DO PARÁ E LINHAÇA

Maria Victória Hora de Matos¹; Elizandra da Costa Fonseca¹; Fernanda Oliveira Serrão¹; Jéssica da Silva Fernandes¹; Francília de Kassia Brito Silva²

¹Graduação, ²Mestrado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
victoria.hora@yahoo.com.br

Introdução: A busca pela melhoria de vida por meio da alimentação vem crescendo com o passar dos anos, por isso, recorrer sempre a alimentos mais naturais e saudáveis vem se tornando essencial. Dentre os alimentos que possuem inúmeras propriedades benéficas ao organismo estão os funcionais, os quais desempenham funções que proporcionam o aumento da imunidade, atuam na prevenção ou ajudam no tratamento de doenças, melhoram disfunções orgânicas e retardam o envelhecimento¹. No ato de alimentar-se todos os alimentos são importantes e são destinados à uma função no organismo, dependendo do tipo de alimentação que se tem, essas funções podem ser benéficas ou não. Os alimentos funcionais além de promover a nutrição por meio do fornecimento de nutrientes apresentam funções que melhoram o funcionamento fisiológico e metabólico do corpo humano, atuando, principalmente, na prevenção de doenças crônicas degenerativas como: diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e dislipidemia^{2,3}. Com o passar dos anos o seu consumo vem aumentando de maneira significativa, mas vários fatores devem ser considerados, como: o acesso, a motivação, o poder aquisitivo, a cultura, entre outros. Sendo assim, não devem ser consideradas apenas as qualidades dos alimentos, mas também as limitações do indivíduo para adquiri-lo. Uma das medidas para aumentar o consumo dos alimentos funcionais por todas as parcelas da população em geral, seria a diminuição do preço. Mas existem alimentos funcionais que são de preço acessível, porém, como não há conhecimento adequado sobre eles também não há consumo⁴. **Objetivos:** Melhorar um alimento já existente no mercado, de modo que possua uma ótima qualidade nutricional e preço acessível, bem como compará-lo com o produto original. **Métodos:** Para a elaboração do pão de batata doce, foram necessários 80 g de batata doce cozida; 1 unidade (50g) de ovo; 2 colheres de sopa de azeite de oliva; 2 colheres de sopa de creme de ricota; 4 colheres de sopa de polvilho azedo; 5 colheres de sopa de polvilho doce. Misturou-se o ovo, a batata amassada e o azeite com o auxílio de um garfo; Acrescentou-se a castanha ralada, a linhaça e duas colheres de polvilho, uma de polvilho doce e uma do azedo, e incorporou-se; Colocou-se a água fervente e o queijo cremoso, adicionando o polvilho aos poucos, mexendo com um garfo e em seguida misturou-se até obter uma massa bem leve e um pouco pegajosa; Untou-se mão com azeite. Foram feitas pequenas bolinhas, e estas foram levadas para assar em forno pré-aquecido, 180 graus, durante 30 minutos. **Resultados e Discussão:** Em relação aos ingredientes, o produto original (pão de queijo coquetel) contém leite, polvilho, ovo líquido pasteurizado, queijo, fécula de mandioca, óleo de soja, margarina, sal e não contém glúten. Já o produto novo contém batata doce, ovo, água, azeite de oliva, creme de ricota, polvilho, sal, linhaça e castanha do Pará e também não contém glúten. Assim, pode ser observada a adição de componentes, no produto novo, que contém propriedades funcionais como castanha do Pará, linhaça e azeite de oliva que são ricos em ácidos graxos poli e mono insaturados como ômega 3, 6 e 9, no qual estudos mostram seus benefícios na prevenção de diversas doenças como as cardiovasculares, e na redução de colesterol LDL-c (ruim) sem reduzir o HDL-c (bom)⁵. Diferentemente do produto original, que apesar de ter o óleo de soja (poli-insaturada), possui também gorduras saturadas que não são tão benéficas à saúde, como a margarina, leite e o queijo, que foram

retirados para a fabricação do produto novo. Em relação às quantidades do valor energético, dos macronutrientes e micronutrientes, houve variações. O valor energético (189,64 kcal; 796,48 kJ), os carboidratos (26g) e as gorduras totais (8,5g) do produto novo foram maiores quando comparados ao produto original, que apresentava 143 kcal 601 kJ, 16 g, 7,6 g, para valor energético, carboidrato e gorduras totais, respectivamente. Esses valores mais altos podem ser explicados devido a energia ser proveniente de fontes lipídicas boas como a linhaça, castanha do Pará e azeite de oliva, o que fez aumentar o aporte calórico. No produto original não continha fibras, diferentemente do novo produto que obteve 1,2g. As fibras são importantes pois ajudam a regular o intestino do indivíduo. E por último, a quantidade de sódio do produto novo (89 mg) teve valor consideravelmente menor que o original (246 mg), pois os produtos utilizados eram naturais e poucos processados diferente do produto original, que continha muitos conservantes e alto teor de sódio. Outro quesito importante no produto novo, além da melhor qualidade nutricional, foi que apresentou valor menor que o produto original. Quando comparado à quantidade total do produto, em gramas, a diferença no valor foi equivalente a R\$1,00 (R\$ 5,99 X R\$4,99). E quando comparado à porção, a diferença foi de R\$0,15. Logo, o produto novo foi melhor em relação à qualidade nutricional e ainda apresentou melhor custo benefício comparado ao produto original. **Conclusão:** Concluimos neste trabalho que o novo produto é um alimento com maiores benefícios, pois o mesmo possui propriedades funcionais, com alimentos que oferecem melhor qualidade nutricional, podendo prevenir inúmeras doenças cardiovasculares, cancerígenas e o envelhecimento precoce. A Castanha do Pará, Azeite, Batata-Doce e Linhaça são alimentos que possuem ação antioxidante ajudando na prevenção de vários tipos de câncer e envelhecimento precoce, são ricos em ácidos graxos poli e monoinsaturados que promovem uma melhor qualidade aos alimentos e fibras que regulam o funcionamento intestinal prevenindo, também, a constipação. Deste modo verificou-se que o produto pão de queijo pode ser melhorado nutricionalmente com acréscimo de gorduras boas e fibras sem ter aumento no seu preço, além de possui um fácil e rápido preparo.

Referências:

1. Garcia APM. Alimentos funcionais: contribuindo para a saúde e prevenindo doenças. Qualidade em Alimentação: Nutrição. São Paulo: Ponto Crítico. 2004.
2. Angelis RC editor; Importância de alimentos vegetais na proteção da saúde: fisiologia da nutrição protetora e preventiva de enfermidades degenerativas. 2ª ed. São Paulo: Atheneu; 2005.
3. Gamarano L, Fraige Filho F. Alimentos funcionais no tratamento do diabetes mellitus. Qualidade em Alimentação: Nutrição. São Paulo: Ponto Crítico. 2004.
4. Medeiros JF, Cruz CML. Comportamento do consumidor: fatores que influenciam no processo de decisão de compra dos consumidores. Teoria e Evidência Econômica. 2006;14:S167-189.
5. Basho SM, Bin MC. Propriedades dos alimentos funcionais e seu papel na prevenção e controle da hipertensão e diabetes. Interbio. 2010;4(1):48-58