



ANAIS DA X SEAGRO - AGRONOMIA - FAG 13 E 14 DE JUNHO DE 2016 CASCAVEL - PR - BRASIL

ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE FIT FUNCIONAL

MACHADO, Fabiana Ribeiro.¹
PASCHOAL, Eldrei.²
ALLEGRETTI, Luiz Felipe.³
BERNARDI, Daniela Miotto.⁴

RESUMO

Cada vez mais a população em geral busca uma vida mais saudável, principalmente através de alimentos mais saudáveis que apresentem baixos teores de gordura e com quantidades consideráveis de proteína. Considerando a ausência de estudos que apresentem a composição de um escondidinho de batata doce fit é que esta pesquisa foi desenvolvida e analisou-se a quantidade de Kcal, proteínas, carboidratos, lipídios e fibra alimentar deste. Conclui-se que o escondidinho de batata doce produzido durante a disciplina apresentou baixos teores de gorduras totais (lipídios), níveis altos de proteína e quantidades ideais de carboidratos e fibra alimentar e constatou-se que o mesmo pode ser incluso em dietas diárias por quem busca uma vida mais saudável e com uma dieta equilibrada.

PALAVRAS-CHAVE: teor de lipídios, dieta, equilibrada, saudável e desenvolvimento.

1. INTRODUÇÃO/REFERENCIAL TEÓRICO

A busca por alimentos nutritivos e de baixo teor calórico, provenientes de sistemas de produção mais saudáveis, como os métodos orgânicos de produção, é uma tendência que vem se fortalecendo. Nos últimos anos os casos de obesidade teve um grande aumento, com isso doenças relacionadas com ela se tornaram um problema, como é o caso da diabetes.

Esses dados reforçam a necessidade de se rever padrões convencionais de produção em nome da segurança e salubridade alimentar, com o desenvolvimento de novos produtos alimentícios.

O desenvolvimento de novos produtos alimentícios envolve vários processos, entre estes o seu desenvolvimento em si é um dos processos mais complexos para lançar novos produtos no mercado. É necessário um estudo de mercado, suas oportunidades e possibilidades técnicas em bens e informações para a fabricação de um produto comercial (MUNDIM, 2002).

Entender as necessidades dos clientes é de fundamental importância para identificar especificar e justificar uma oportunidade de produto ou melhoria de um processo. Descobrir o que os clientes esperam do produto é essencial (SANTOS, 2004).

Foi escolhido dentre diversos alimentos a batata doce para a preparação de um produto, denominado “Escondidinho de Batata Doce Fit”. A escolha deste tubérculo se justifica pelo fato de ser de fácil acesso, baixo custo, além de um incentivo maior para sua produção na região.

Para atingir o sucesso no atual ambiente competitivo, as empresas precisam desenvolver novos produtos para o mercado nacional e internacional. Uma das maneiras de se conquistar espaço no mercado altamente competitivo e volátil em que estamos inseridos é sempre lançar um produto novo, diferente dos produtos existentes no mercado ou, pelo menos, superior a eles.

Neste sentido, a presente pesquisa visou desenvolver o escondidinho de batata doce fit de qualidade, com reduzido teor de gordura e elevado teor proteico, visando indivíduos que buscam uma alimentação mais saudável.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O escondidinho de batata doce fit foi desenvolvido na disciplina de Tecnologia de Produção Agropecuária, do curso de Agronomia, do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, localizada no município de Cascavel-PR.

Para a elaboração do produto foram selecionados alguns alimentos, escolhidos conforme as propriedades nutricionais, como vitaminas, propriedades antioxidantes, sendo essenciais para o bom funcionamento do organismo. Os ingredientes utilizados na formulação foram: o peito de frango desfiado, cebola, alho, sal, pimenta calabresa, tomate, batata doce, manjerição, cheiro verde, goma de xantana, óleo de coco e água.

Na tabela 01 está descrita a formulação do produto desenvolvido. E na figura 01 está descrito o fluxograma de processamento do escondidinho.

¹Acadêmica de Agronomia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz-Pr. E-mail:fabrm_bio@hotmail.com

²Acadêmico de Agronomia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz-Pr. E-mail:eldrei_paschoal@hotmail.com

³Acadêmico de Agronomia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz-Pr. E-mail:felipe-allegretti@hotmail.com

⁴Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição pela Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Professora do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz – FAG. E-mail: dani_miotto@yahoo.com.br



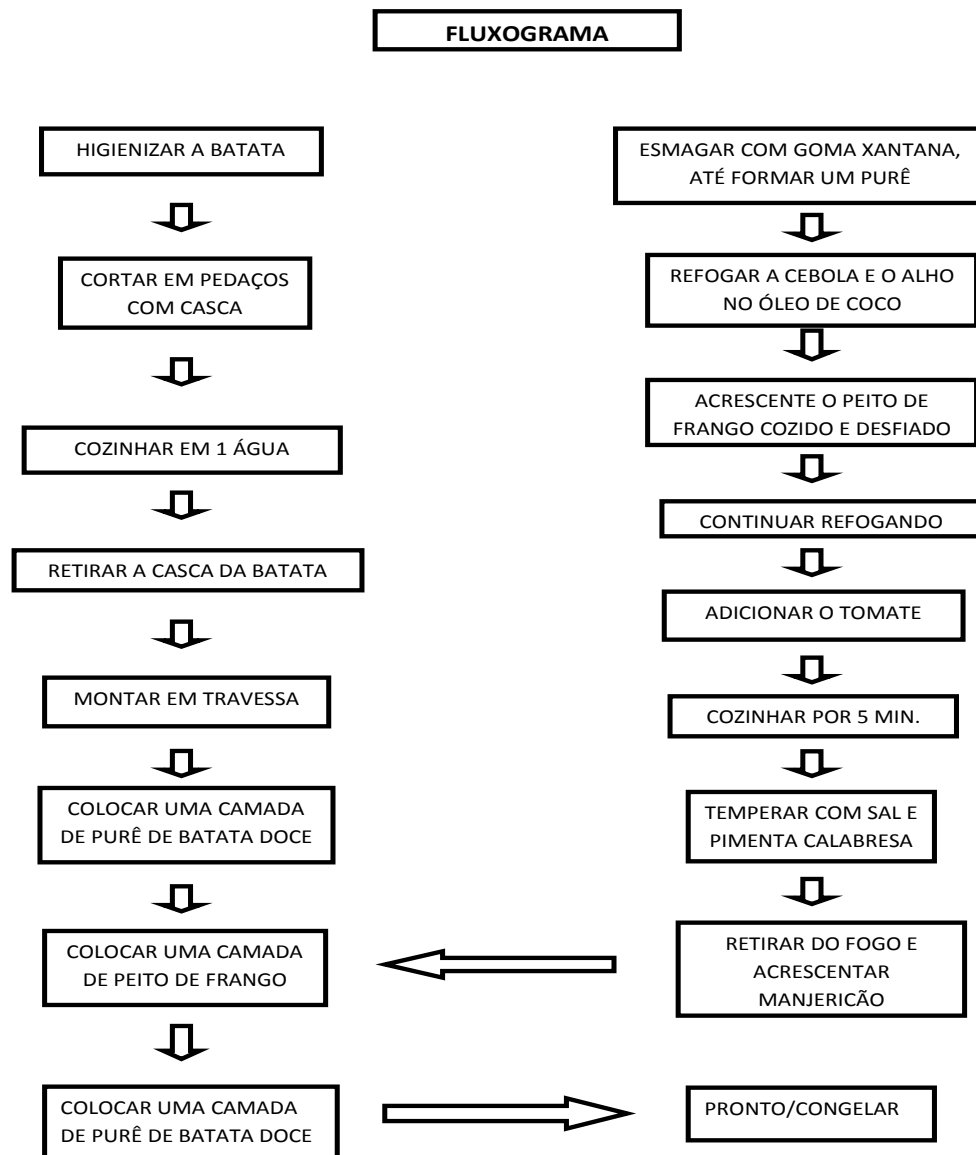
**ANAIS DA X SEAGRO - AGRONOMIA - FAG
13 E 14 DE JUNHO DE 2016
CASCAVEL - PR - BRASIL**

Tabela 1 - Formulação do escondidinho de batata doce

Ingredientes	Quantidade	Porcentagem (%)
Peito de frango desfiado	1000g	37,04
Cebola	100g	3,7
Alho	10g	0,37
Sal	10g	0,37
Pimenta calabresa	10g	0,37
Tomate	200g	7,4
Batata doce	1000g	37,04
Manjericão	50g	1,86
Cheiro verde fresco	50g	1,86
Goma de xantana	140g	5,18
Óleo de coco	30g	1,11
Água	100ml	3,7

Fonte: TACO (2011)

Figura 01 - Fluxograma do processamento do escondidinho de batata doce



Fonte: Machado (2016)



ANAIS DA X SEAGRO - AGRONOMIA - FAG 13 E 14 DE JUNHO DE 2016 CASCAVEL - PR - BRASIL

Após o preparo, o mesmo foi congelado e avaliou-se a composição nutricional do prato. A determinação da composição nutricional do produto foi feita a partir do cálculo nutricional dos ingredientes utilizando-se como referência a Tabela de composição de alimentos TACO (2011).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A batata doce tem uma excelente capacidade de fornecer energia com carboidratos. Outro aspecto considerado na seleção deste ingrediente é a falta de conhecimento de formas alternativas do seu preparo para a alimentação humana.

Segundo Guedes (2004) A batata-doce também tem alto teor de vitamina E, essencial para a saúde da pele. As fibras desse vegetal, concentradas especialmente na casca, ajudam a baixar o colesterol e melhorar a digestão. Possui um alto valor nutritivo, é um alimento energético, devido ao elevado teor de amido, e também fornece quantidades consideráveis de sais minerais, principalmente cálcio, ferro, vitaminas do complexo B e C e carotenóides (FONSECA et al., 2008).

A goma xantana é um heteropolissacarídeo hidrossolúvel, produzida industrialmente por fermentação da sacarose por *Xanthomonas campestris* e possui excelentes propriedades que contribuem para o grande número de aplicações na indústria de alimentos, para uso como estabilizante, emulsificante e espessante (DRUZIAN & PAGLIARINI, 2007).

Pelo fato da carne do peito do frango ser uma carne com baixo teor de gordura, além de ser rica em proteína animal e possuir grande quantidade de vitaminas, principalmente do complexo B (b2 e b12), que são essenciais para o metabolismo celular, atuando nos processos energéticos, nas funções do sistema nervoso, é que foi escolhida para a elaboração do escondidinho de batata doce. As vitaminas da carne de frango são importantes para o bom funcionamento do aparelho gastrointestinal, cabelo e pele.

Para reduzir a atividade oxidante da carne de frango foram utilizados o manjericão e o cheiro verde, que possuem propriedades antioxidantes, onde além desta característica dão mais sabor para o produto alimentício em desenvolvimento.

Os antioxidantes têm um importante papel na manutenção do controle dos radicais livres e são obtidos através da alimentação. Existem diversas moléculas naturais que atuam como antioxidantes, sendo que as principais são os isômeros da vitamina E (tocoferóis: alfa, beta, gama e delta), os carotenóides (beta-caroteno, luteína e licopeno, entre outros), a vitamina C (ácido ascórbico), e alguns polifenóis presentes em outras ervas aromáticas.

O manjericão possui elevado poder antioxidante (GÜLÇİN et al., 2007). Os compostos fenólicos responsáveis pela atividade antioxidante do manjericão estão presentes em ácidos fenólicos, como o ácido rosmarínico derivado do ácido caféico (MELO et al., 2006).

O Óleo de Coco tem sido usado no Pacífico durante séculos como uma parte importante da dieta no uso diário e recentes pesquisas confirmam as crenças tradicionais de que o coqueiro é a "Árvore da Vida" e que o coco e óleo de coco têm um papel importante a desempenhar em uma dieta equilibrada, nutritiva. É um óleo delicioso e saudável para nutrição e cuidados com o corpo e de excelente qualidade (ARUNIMA & RAJAMOHAN, 2012)

Ainda segundo Arunima & Rajamohan (2012) o óleo de coco é um alimento complementar coadjuvante na redução do risco de desenvolvimento de diversas doenças. O perfil de ácidos graxos do óleo de coco é semelhante ao do leite humano, o que significa que ela é de fácil digestão, gerando energia rapidamente e efeito benéfico sobre o sistema imunológico.

No Quadro 02, está descrita a tabela do cálculo da informação nutricional de 100g de escondidinho de batata doce.

Quadro 02 - Informação nutricional em 100g de escondidinho

Informação nutricional (100g)	
Valor energético	101,86 Kcal
Proteínas	12,06 g
Lipídios	1,23 g
Carboidratos	9,019 g
Fibras	1,07 g

Fonte: TACO (2011)

O escondidinho comercial de uma determinada marca encontrado nos supermercados, possui 154,67 Kcal, 7,33g de proteínas, 8,67g de lipídios, 11,67g de carboidratos e 0g de fibras. A partir destas informações e fazendo uma



ANAIS DA X SEAGRO - AGRONOMIA - FAG 13 E 14 DE JUNHO DE 2016 CASCAVEL - PR - BRASIL

comparação em termos nutricionais em uma porção de 100g de produto desenvolvido e 100g de produto comercial, o escondidinho de batata doce além de apresentar menor valor energético, de lipídios e carboidratos, apresenta maior teor de proteínas e fibras, que nutricionalmente o torna interessante.

Segundo Alvarenga (2007) as proteínas são responsáveis pela construção das células e fornecimento de energia, constituindo 18% do nosso peso corporal e formam quase que exclusivamente a pele, unhas, músculos, cartilagens, cabelos e tendões. Já o carboidrato é um elemento essencial à nossa vida e constitui a base da alimentação humana. Quando consumidos de forma integral, como no caso do escondidinho de batata doce e de forma moderada, contêm boa quantidade de nutrientes e podem ser convertidos em energia e calor, sendo transformados em menor quantidade em gordura.

Ainda segundo Alvarenga (2007), as fibras são excelentes estimulantes das paredes intestinais, favorecendo o movimento do intestino e contribuindo contra a prisão de ventre. Como o escondidinho de batata doce apresenta fibra, mesmo que em pequena proporção, traz benefícios para a saúde, principalmente se comparado com o de marca comercial que não possui em sua constituição fibras.

5. CONCLUSÕES/ CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o escondidinho de batata doce fit apresenta a quantidade esperada de Kcal totais em uma porção de 100g e que o mesmo pode ser incluído na dieta diária de qualquer pessoa, principalmente as que buscam uma vida mais saudável, pois a quantidade de gorduras totais é baixa, possui uma boa quantidade de proteína, baixos níveis de carboidratos e fibra alimentar.

Nesse trabalho não foi realizado a análise de atividade antioxidante, com isso fica a sugestão para trabalhos posteriores que seja realizado a fim de confirmar a diminuição desta através da utilização de compostos antioxidantes presentes em alguns ingredientes utilizados na fabricação do escondidinho de batata doce.

6. REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, G. *Nutrição: A importância dos nutrientes para uma vida saudável*. Rio de Janeiro, 2007.
- ARUNIMA S.; RAJAMOHAN T.; Virgin coconut oil improves hepatic lipid metabolism in rats, compared with copra oil, olive oil and sunflower oil. **Indian J. Exp. Biol**, 2012.
- DRUZIAN, J. I. & PAGLIARINI, A. P. Produção de goma xantana por fermentação do resíduo de suco de maçã. **Ciência e Tecnologia Alimentar**. Campinas, p.26-31, 2007.
- FONSECA, M.J.O., SOARES, A.G., FREIRE JUNIOR M., ALMEIDA D.J., ASCHERI J.L.R. Effect of extrusion-cooking in total carotenoids content in cream and orange flesh sweet potato cultivars. **Horticultura Brasileira**, p.112-115, 2008.
- GUEDES, M. C. Antocianinas: pigmento natural ou remédio? **Revista Científica do IMAPES**, p. 71-73, 2004.
- GÜLÇİN, I. et al. Determination of antioxidant and radical scavenging activity of basil (*Ocimum basilicum* L.) assayed by different methodologies. **Phytotherapy Research**, v.21, n.4, p.354-61, 2007.
- MELO, A.S. et al. Influence of the harvesting time, temperature and drying period on basil (*Ocimum basilicum* L.) essential oil. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v.16, n.1, p.24-30, 2006.
- MUNDIM, A. P. F.; ROZENFELD, H.; AMARAL, D. C.; DA SILVA, S. L.; GUERRERO, V. & DA HORTA, L. C. **Aplicando o Cenário de Desenvolvimento de Produtos em um caso prático de Capacitação profissional**. Gestão e Produção. São Carlos, SP, vol.9, n.1, p.1-16, 2002.
- SANTOS, A. C. **Modelo de referência para o processo de desenvolvimento de produtos alimentícios – PDPA com ênfase no projeto do processo**. Dissertação da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2004.
- TACO. Tabela brasileira de composição de alimentos. 4.Ed. Campinas-SP, 2011.