

ETEC “PROFA. ANNA DE OLIVEIRA FERRAZ”

Nutrição e Dietética

Alexia dos Santos

Angela Cristina Galdino de Souza

Geovana Rodrigues Manzoni

Letícia Freire Bosso

Natalia Cristina de Souza

Shake Nutricional Caseiro:

**Uma alternativa prática, saudável e saborosa de suplemento
alimentar**

**Araraquara
2018**

Alexia dos Santos
Angela Cristina Galdino de Souza
Geovana Rodrigues Manzoni
Letícia Freire Bosso
Natalia Cristina de Souza

Shake Nutricional Caseiro:
Uma alternativa prática, saudável e saborosa de suplemento
alimentar

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
a ETEC "Prof.^a Anna de Oliveira Ferraz", do
Centro Estadual de Educação Tecnológica
Paula Souza, como requisito para a obtenção
do título de Técnico em Nutrição e Dietética
sob a orientação dos(as) Professores(as)
Gabriela, Anne e Heloisa

Araraquara
2018

Alexia dos Santos
Angela Cristina Galdino de Souza
Geovana Rodrigues Manzoni
Letícia Freire Bosso
Natalia Cristina de Souza

Shake Nutricional Caseiro:
Uma alternativa prática, saudável e saborosa de suplemento alimentar

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Etec Profa. Anna de Oliveira Ferraz como exigência parcial para obtenção do título de **Técnico em Nutrição e Dietética**.

Aprovado em ____ de _____ de 2018.

Banca Examinadora:

Prof. Orientador: Gabriela Soldi Gonçalves
Deanuncio

Prof. Orientador: Anne Rocha Faria e Silva

Prof. Avaliador: Patrícia Meciano Simone Barreto

Prof. Avaliador: Renata Benassi de Oliveira

Dedicamos esta obra aos nossos familiares
e a todos que nos ajudaram nessa nossa
conquista.

AGRADECIMENTO

Agradecemos a todos que nos auxiliaram para a conclusão do curso.

Agradecemos a instituição Etec Prof^a Anna de Oliveira Ferraz.

Agradecemos a todas as professoras e orientadoras

Agradecemos aos nossos familiares e amigos.

Se você tiver alguém em quem confiar,
confie em si mesmo. Quem acredita
sempre alcança.

RENATO RUSSO

RESUMO

Shakes nutricionais são uma alternativa rápida e nutritiva de alimentação saudável e são compostos por uma grande variedade de nutrientes além de vitaminas e minerais que auxiliam no bom funcionamento do organismo. O trabalho teve como objetivo elaborar um shake caseiro nutricional de fácil preparo que pode substituir esporadicamente até duas refeições diárias. Uma ficha técnica foi elaborada com todos os ingredientes, utensílios e o passo a passo da receita juntamente com o cálculo de calorias por porção e no total do produto. Foi utilizado um modelo de análise sensorial para a obtenção dos resultados de aprovação ou rejeição do produto, foram também criados gráficos para apresentar a quantidade de degustadores e a porcentagem de aceitação dentre eles juntamente com os resultados da degustação mais a justificativa do produto. Pode-se concluir com base nos gráficos que o produto teve uma aceitação muito grande entre as pessoas que o avaliaram.

Palavras-chave: Shake nutricional. Opção alimentar. Suplemento. Alimentação saudável.

ABSTRACT

Nutritional shakes are a fast and nutritious alternative to healthy eating and are made up of a wide variety of nutrients in addition to vitamins and minerals that aid in the proper functioning of the body. The aim of the work was to produce an easy-to-prepare homemade nutritional shake that can replace sporadically up to two meals a day. A datasheet was elaborated with all the ingredients, utensils and the step by step of the recipe along with the calculation of calories per portion and the total of the product. A sensorial analysis model was used to obtain the results of approval or rejection of the product, graphs were also created to present the amount of tasters and the percentage of acceptance among with the results of the tasting plus the justification of the product. It can be concluded from the graphs that the product had a very large acceptance among the people who evaluated it.

Keywords: Nutritional shake. Eating option. Supplement. Healthy eating.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	09
DESENVOLVIMENTO	10
1 A importância de uma alimentação saudável	10
1.1 Formas de utilização do shake caseiro	10
1.2 Tipos de shake.....	11
1.3 Alimentos que podem ser utilizados e suas composições.....	11
2 METODOLOGIA	13
2.1 Fluxograma da receita	13
2.2 Ficha técnica	13
2.3 Informação nutricional	14
2.4 Análise sensorial	14
3 RESULTADO E DISCUSSÃO	15
4 CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS.....	17

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável não se delinea enquanto uma 'receita' preconcebida e universal para todos, pois deve respeitar alguns atributos coletivos específicos e individuais impossíveis de serem massificados. Contudo, identificam-se alguns princípios básicos que devem reger esta relação entre as práticas alimentares para promoção da saúde (PINHEIRO, 2005)

Suplementos alimentares são alimentos que objetivam complementar a dieta de acordo com necessidades específicas e/ou carências nutricionais. (AZEVEDO, 2017)

Os suplementos nutricionais são comercializados em diferentes locais (academias, farmácias, internet e lojas especializadas) e consumidos sob diversas formas (líquido, pó, gel, cápsulas), contribuindo para o aumento do uso em todas as faixas etárias e ambos os gêneros. A regulamentação sobre o uso de suplementos no momento não está definida e pouco se sabe sobre o conhecimento que os usuários têm a respeito destes produtos (SOUZA; SCHNEIDER, 2016).

Em geral, são anunciados e oferecidos como meio de melhorar algum aspecto do desempenho físico, principalmente, aumentar massa muscular, reduzir gordura corporal, prolongar a resistência, melhorar a recuperação, e/ou promover alguma característica que determina melhor rendimento esportivo (GOSTON, 2008).

O suplemento para substituição parcial de refeições de atletas é o produto destinado a complementar as refeições dos mesmos, quando não for possível ou for restrito o acesso a alimentos da dieta habitual (SOUZA; SILVA; OLIVEIRA; ROSADO, 2017).

Assim, este trabalho justifica-se por desenvolver um shake nutricional que será utilizado para suplementar as refeições, especialmente formulado e elaborado de forma a apresentar composição definida e adequada a suprir as necessidades nutricionais do indivíduo e que sejam destinados a propiciar manutenção e o ganho de peso corporal.

Como objetivo geral tem-se a elaboração de um shake, como uma opção de alimento saudável e nutritivo, a base de diferentes concentrações de nutrientes em sua composição, além de suas respectivas substituições.

DESENVOLVIMENTO

1. A importância de uma alimentação saudável.

Foi desenvolvida uma pirâmide alimentar com a finalidade de ensinar a população a ter uma alimentação mais saudável. Em 1991, a FDM criou seu primeiro modelo de pirâmide alimentar; cada instituição se baseou no modelo original para criar outras formas da pirâmide para melhor atender suas necessidades. A base da pirâmide é a que compõe a maior parte dos alimentos que são os energéticos (grãos como trigo, milho, arroz e tubérculos como batata, mandioca, cará e pão), devemos consumi-los de 5 a 9 porções por dia. Logo acima está o grupo dos reguladores que são os vegetais e as frutas, esses por sua vez fornecem os micronutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. Deve-se consumir de 3 a 5 porções de frutas e de 4 a 5 porções de verduras e legumes diariamente. Acima deles estão os alimentos fontes de proteínas, eles fazem a reconstrução da estrutura do corpo em geral. O consumo diário deve ser de 1 a 2 porções.

Todos os alimentos são ricos em vitaminas e nutrientes. Alguns podem conter fibras e carboidratos e ser ricos em vitamina “A” como: mamão, abóbora, verduras verde-escuras, gema de ovo, leite integral, manteiga, milho, fígado e a cenoura.

Cada nutriente tem mais de uma função no organismo. O corpo humano, realiza um número muito grande de reações químicas, conhecidas como metabolismo. Os nutrientes ficam responsáveis pelo processo de fornecimento de energia para o nosso corpo. Os nutrientes são classificados em: proteínas, gorduras e carboidratos (que fornecem energia), vitaminas e minerais, além da água.

Para compor uma alimentação equilibrada, é necessário:

- Ingerir alimentos de todos os grupos,
- Manter proporção adequada de alimentos,
- Variar ao máximo os alimentos ingeridos.

1.1 Formas de utilização do shake caseiro

O ideal é que as refeições (café da manhã, almoço e jantar) não sejam substituídas por shakes. Nessas refeições deve haver o estímulo da mastigação e a oferta de refeições completas (MIGUEL, 2018).

Os shakes (preparados ou escolhidos sob orientação) são boas opções para substituir lanches intermediários ou, em último caso, situações esporádicas onde não exista tempo para realizar uma das principais refeições (MIGUEL, 2018).

Eles ajudam a manter a sensação de saciedade e garantem bons nutrientes. Eles mantêm as mesmas propriedades dos shakes industrializados,

promovem os mesmos resultados trabalhando como auxiliares em dietas para emagrecer.

1.2 Tipos de shakes

Existe uma grande variedade de shakes no mercado. E a qualidade nutricional de cada um vai depender dos ingredientes de sua composição. O primeiro ingrediente da lista é o que está em maior quantidade no produto (MIGUEL, 2018).

A nutricionista explica que alguns shakes do mercado apresentam um desequilíbrio entre a quantidade dos nutrientes essenciais (carboidrato, proteína e gordura), não contêm as vitaminas e os minerais adequados e ainda contêm aditivos químicos (corantes, conservantes, adoçantes) que não trazem benefícios para a saúde. (ROMANELLI, 2018).

Alguns tipos de shakes:

- Shake para ganhar massa: água, whey protein isolado, banana, macadâmia, quinoa em flocos e amaranto em flocos.
- Shake antioxidante: mirtilo, framboesa, morango, chia, amêndoas, gelo e mel.
- Shake para reduzir o inchaço: água de coco, couve, salsinha, melão, castanha do Pará, albumina e mel.
- Shake para dar energia: mamão, cenoura, acerola e germe de trigo.
- Shake para melhorar a digestão e a imunidade: abacaxi, hortelã, mel e farelo de quinoa.

1.3 Alimentos que podem ser utilizados e suas composições

Fonte de proteína:

- Leite desnatado
- Leite vegetal (leite de arroz, leite de aveia, leite de quinoa, leite de amêndoas)
- Iogurte natural ou sem lactose
- Suplementos proteicos (albumina, proteína de arroz, whey protein, caseína)
- Oferta de vitaminas e minerais de fontes naturais;
- Oferta de fibras;

- Praticidade;
- Promoção de saciedade;
- Oferta variada de nutrientes.

Fonte de carboidrato:

- Frutas (que também fornecem vitaminas e minerais).
- Aveia
- Farinha Láctea

Fonte de gordura boa:

- Oleaginosas (castanhas do Pará, amêndoas, nozes, macadâmias, linhaça).
- Abacate
- Óleo de coco

Fonte de fibras:

- Farelo de aveia
- Farinha de linhaça
- Semente ou farinha de chia
- Flocos de quinoa
- Flocos de amaranto
- Biomassa ou farinha de banana verde.

“Porém, também é necessária a orientação de um profissional nutricionista no preparo dos shakes, para que haja o fornecimento adequado de nutrientes”
(MIGUEL, 2018)

Outras opções para o shake:

- Mel
- Açúcar Mascavo
- Água de coco

2 Metodologia

2.1 Fluxograma da receita

Banana	• Descasque duas bananas • Pique-as em rodela
Leite	• Utilize-o gelado
Farinha Láctea	• Adicione 4 colheres a mistura
Aveia	• Adicione 4 colheres a mistura
Açúcar	• Adicione 2 colheres a mistura • Bata tudo no liquidificador



Resultado do shake

2.2 Ficha técnica

Nome técnico: Shake caseiro		
Nome fantasia: Shake caseiro		
Ingredientes	Quantidade	
	Medida caseira	Peso
Leite integral	4/5 da caixinha	800 ml
Farinha láctea	4 colheres de sopa	50g
Aveia	4 colheres de sopa	36g
Açúcar	2 colheres de sopa	32g
Banana	2 unidades	190g
Utensílios Necessários:		
Balança, prato, taboa, faca, pote de sobremesa, liquidificador, colher de sopa.		
Modo de preparo:		
Descasque as bananas, corte-as em rodela e coloque-as no liquidificador. Adicione o leite, a farinha láctea, a aveia, o açúcar e bata tudo por aproximadamente três (3) minutos. Sirva gelado		

2.3 Informação Nutricional

Informação Nutricional

Porção de 250g (1 copo)

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	121,6kcal=510,72KJ	4%
Carboidratos	86g	29%
Proteínas	19g	25%
Gorduras Totais	17g	30%
Gorduras Saturadas	0,5g	1%
Gorduras Trans.	0	**
Fibra Alimentar	1,1g	4%
Sódio	220mg	9%

(*)% Valores diários de Referência com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**)%VD não estabelecido

2.4 Análise Sensorial

A análise sensorial do produto envolveu a participação de alunos de ambos os sexos do 1º módulo do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Estadual - Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz” para degustação e análise sensorial do produto final totalizando 34 julgadores.

O teste sensorial foi realizado no período de março de 2018, por meio do teste de aceitação com os requisitos em escala numérica de 1 a 5 e que vão desde “detestei” a “adorei”. Os critérios avaliados do produto foram “O que você mais gostou na preparação e o que menos gostou”.

Teste de Aceitação da Alimentação Escolar

Nome: _____ Série: _____ Data: _____

Marque a carinha que mais represente o que você achou do _____



Detestei
1



Não Gostei
2



Indiferente
3



Gostei
4

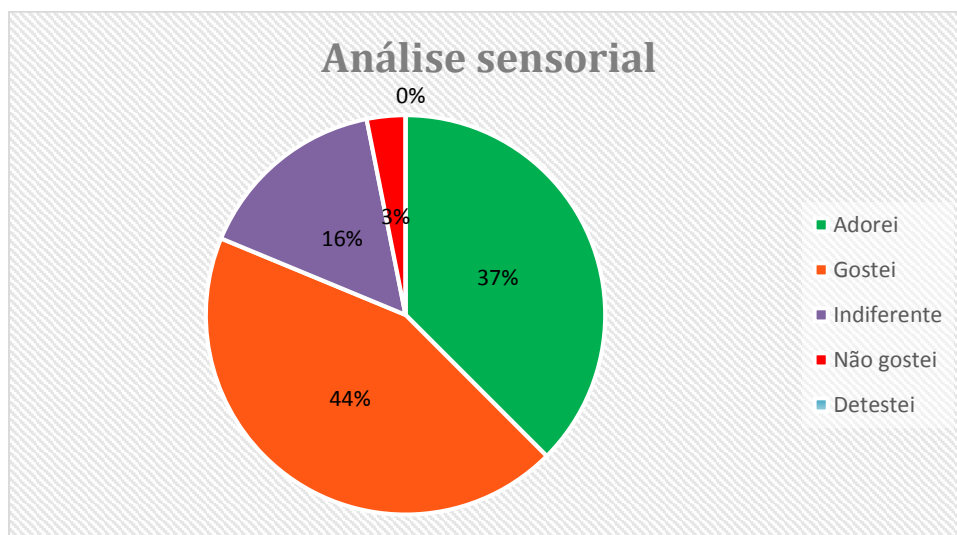


Adorei
5

Diga o que você mais gostou na preparação: _____

Diga o que você menos gostou na preparação: _____

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO



O gráfico acima mostra o percentual de aceitação do produto realizado em laboratório, degustado e avaliado por 34 alunos de ambos os sexos. A porcentagem de aceitação foi de 81%, representando 27 alunos, os que se mostraram indiferentes foram 16% que representa 5 alunos dos alunos e 3%, que representa apenas 1 alunos, não gostou do produto.

4 CONCLUSÃO

O shake criado foi classificado como “caseiro” por se tratar de um produto feito à base de alimentos facilmente encontrados em supermercados, simples de se fazer e possui um baixo custo benefício. Tratasse de um substituto alimentar que deve ser utilizado como complemento esporadicamente pois sabe-se da importância de uma alimentação saudável.

O produto é composto por variações de nutrientes derivados dos alimentos utilizados no shake como a banana, aveia, farinha láctea, açúcar e leite. Esses alimentos auxiliam no metabolismo, pois nele contem energia complementar capaz de substituir uma refeição.

O produto foi degustado por 34 pessoas no total, a maioria (cerca de 81%) dos degustadores aprovaram a preparação final.

Conclui-se, portanto, que esse complemento é fundamental para se adaptar numa alimentação saudável que trará benefícios e nutrientes no dia.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO. E. **Determinação quantitativa de macronutrientes em suplementos hipercalóricos em comparação a informação nutricional contida no rótulo.** 2017.

GOSTON. J. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores associados.** Belo Horizonte, Faculdade de Farmácia da UFMG, 2008.

MIGUEL. P., ROMANELLI. T. **Shakes podem substituir a refeição? Dica de Mulher.** Maringá, Paraná, 2018.

PINHEIRO. A. **A alimentação saudável e a promoção de saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional.** *Saúde em Debate*. Rio de Janeiro, Brasil. Vol. 29, núm. 70, maio-agosto p. 125-13, 2005.

SILVA. M., GEHRING. L., BELINI. M. R. L. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE)** p. 554. São Paulo, 2015.

SONATI. G. J. e AFFONSO.V. C. **Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida.** Unicamp, Nutrição e o ciclo da vida: gravidez, amamentação e a criança pré-escolar, Pp.36, Campinas, 2007.

SONATI. G. J. e AFFONSO.V. C. **Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida.** Unicamp, Pirâmide alimentar, Pp.8, Campinas, 2007.

SOUZA. A. L. N., SCHNEIDER. A. C. R. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE)** p. 88. São Paulo, 2016.