

TÉCNICO EM ALIMENTOS

AMANDA ANTUNES DE OLIVEIRA
ANA CLARA VICENTE PEREIRA
DANIEL DE SOUZA GOMES
EMILLY PROCOPIO MENDONÇA

**IOGURTE COM INHAME E VARIEDADES: ANÁLISE DE VITAMINAS
E NUTRIENTES.**

**AMANDA ANTUNES DE OLIVEIRA
ANA CLARA VICENTE PEREIRA
DANIEL DE SOUZA GOMES
EMILLY PROCOPIO MENDONÇA**

**IOGURTE COM INHAME E VARIEDADES: ANÁLISE DE VITAMINAS
E NUTRIENTES.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Técnico em
Alimentos da ETEC Professor Luiz
Pires Barbosa, orientado pelo Prof.
Silvio Manfio Motta, como requisito
parcial para obtenção do título de
Técnico em Alimentos.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Coordenador e Orientador: Silvio Manfio Motta

Prof.(a): Eliana Pigozzi Biudes

Prof.: Joesley Teixeira de Lemos.

Cândido Mota - SP

2025

**AMANDA ANTUNES DE OLIVEIRA
ANA CLARA VICENTE PEREIRA
DANIEL DE SOUZA GOMES
EMILLY PROCOPIO MENDONÇA**

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Coordenador e Orientador: Silvio Manfio Motta

Prof.(a): Eliana Pigozzi Biudes

Prof.: Joesley Teixeira de Lemos.

MENÇÃO: _____

Cândido Mota, São Paulo

____ de _____ ano _____

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus, que nos deu uma grande oportunidade de estudar em uma escola de qualidade, que sempre nos enche de sabedoria, paciência, coragem e constância para lidar com os momentos da vida, para continuarmos sempre lutando dia após dia.

A Etec Prof. Luiz Pires Barbosa, ao CPS e aos professores do nosso curso, graças a todos estes conseguimos concluir o ensino médio com uma ótima aprendizagem e com um curso técnico integrado. Agradecemos pela oportunidade de estudar em uma instituição de ensino tão admirada. Em específico, queremos agradecer aos nossos professores que sempre nos apoiaram e nos ajudaram em todas as situações.

As nossas famílias e amigos que nos apoiaram desde o início dessa jornada que agora concluí com muito sucesso. Estamos gratos a todos os incentivos, conselhos, a todas as conversas, dicas e opiniões. Agradecemos por nunca deixarem de auxiliar, por estarem sempre ao nosso lado, independentemente da situação. Cada pequeno detalhe que no fim faz muita diferença, agradecemos imensamente a todo suporte.

Em específico, agradecemos a senhora Daniele Vicente Pereira, mãe da integrante Ana Clara Vicente Pereira, que nos auxiliou na parte prática, já que tem experiência na área de alimentos. Em específico, ao senhor Tiago Henrique Calegari, pai da integrante Amanda Antunes de Oliveira, que nos ajudou a escolher o tema.

Em específico, o professor Silvio Manfio Motta, que ficou responsável pelas aulas de TCC, agradecemos por todo auxílio e suporte, por sempre se preocupar em fazermos um ótimo trabalho.

RESUMO

O inhame é um tubérculo pouco reconhecido, mas inteiramente saudável, cheio de nutrientes e que pode ser usado como alimento funcional. Além de ter ação antioxidante, o inhame também atua na regulamentação do metabolismo. Porém, o inhame não é tão valorizado no mercado. Visto que sua produção é feita mais por parte de agricultura familiar, pode-se haver uma certa dificuldade dessas famílias obter maquinários bons para o processo de plantio, cuidado e colheita. Sabendo de todas as informações necessárias, o presente trabalho tem como objetivo apresentar o inhame no iogurte como forma mais fácil e atraente para as pessoas conseguirem se beneficiar dos nutrientes contidos nele. E por ser iogurte as pessoas tendem a consumir com mais vontade do que se fosse apenas o inhame. Além do mais, o inhame junto de outras frutas pode resultar em uma mistura rica de vitaminas. Por isso, foram feitos três sabores de iogurte com inhame sendo: iogurte com inhame, iogurte com inhame e morango e iogurte com inhame e maracujá, para serem aprovados por uma quantidade de pessoas, sendo professores, familiares e amigos. Eles fizeram uma avaliação dos produtos para que pudéssemos saber qual sabor seria o favorito da maioria.

Palavras-chaves: Inhame; Tubérculo; Iogurte.

ABSTRACT

Yam is a little-known tuber, but it is entirely healthy, full of nutrients, and can be used as a functional food. In addition to its antioxidant properties, yam also helps regulate metabolism. However, yam is not highly valued in the market. Since they are mainly produced by family farms, these families may have some difficulty obtaining good machinery for planting, caring for, and harvesting them. With all the necessary information in hand, this study aims to present yams in yogurt as an easier and more appealing way for people to benefit from the nutrients they contain. And because it is yogurt, people tend to consume it more willingly than if it were just yams. Furthermore, yams combined with other fruits can result in a mixture rich in vitamins. Therefore, three flavors of yogurt with yams were made: yogurt with yams, yogurt with yams and strawberries, and yogurt with yams and passion fruit, to be approved by a number of people, including teachers, family, and friends. They evaluated the products so that we could know which flavor would be the favorite of the majority.

Keywords: Yam; Tuber; Yogurt.

LISTA DE SIGLAS

CPS	- CENTRO PAULO SOUZA
ETC	- ET CETERA
ETEC	- ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL
TCC	- TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 -	Resultado final do iogurte com inhame.....	25
Figura 2 -	Resultado do iogurte com inhame e morango.....	26
Figura 3 -	Resultado do iogurte com inhame e maracujá.....	26
Figura 4 -	Resultado final dos iogurtes.....	27

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. JUSTIFICATIVA	13
3. OBJETIVO	14
4. PROBLEMA	15
5. HIPÓTESES	16
6. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	17
7. MATERIAIS E MÉTODOS	21
8. RESULTADO E DISCUSSÃO	23
9. CONCLUSÃO	27
10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28

1. INTRODUÇÃO

Analisando questões de dados, o Brasil produz cerca de 230.000 toneladas de inhame, ficando em segundo lugar no ranking de volume produzido na América do Sul. Porém, ele não é bem contemplado pela sociedade, dependendo de créditos e de apoio técnico. A grande demanda de inhame no Brasil está localizada na região Nordeste, porém a maioria das produções do tubérculo são feitas por mão-de-obra familiar, ou seja, não há muitos recursos tecnológicos avançados o suficiente para uma promoção satisfatória do inhame (TRINDADE et al, 2011).

Tal hortaliça é um tubérculo comestível, rico em nutrientes, vitaminas e fibras, tais como cálcio, fósforo e vitaminas do complexo B. De acordo com a “Revista Brasileira de Plantas Medicinais”, o inhame tem muitos benefícios e ajudam como antioxidante e anti-inflamatório, além de ter um papel fundamental na absorção de lipídios e no metabolismo. O tubérculo é também usado no tratamento da menopausa e ajuda a prevenir o câncer e a hipertensão arterial (GUEDES et al, 2024).

O inhame também é considerado um alimento funcional. Alimentos funcionais são aqueles que além de cumprir com sua função como fonte de vitaminas e minerais, carboidratos, lipídios e proteínas, ele exerce posto com o objetivo de melhorar a saúde sistêmica e produzir efeitos metabólicos no corpo humano (PEREIRA, 2022). Inclusive, na China Antiga, o inhame era usado como fonte medicinal, já que prometia ser benéfico ao funcionamento do corpo. Algumas das diversas funções deste é ser um aditivo alimentar, devido a presença de dioscorina e flavonoides em sua composição. Além de ter uma ação anti-hipertensiva (GUEDES et al, 2024). Nesse contexto, percebe-se que o tubérculo é ótimo para manter a qualidade da saúde humana.

A hipertensão arterial é conceituada como síndrome devido aos altos níveis tensionais no sangue, relacionado com mudanças metabólicas e também mudanças hormonais. Cerca de 15% a 20% da população adulta pode ser hipertensa, claro que a hipertensão pode ser encontrada em crianças e adolescentes também. Ademais, é ela é uma das doenças que mais fazem a

população correr o risco de mortalidade, sendo responsável por cerca de 40% das solicitações de aposentadoria antes do tempo (KOHLMANN et al, 2006).

Paralelamente, analisando a doença crônica, câncer, as células se multiplicam excessivamente tornando-se um tumor em um determinado órgão ou região. O tubérculo analisado contém vitamina A e betacaroteno que esquiva o estresse oxidativo das células. Também contém vitamina C, que aumenta a produção de glóbulos brancos no sangue. Além de que o inhame pode auxiliar na limpeza do sangue, como sua característica é desoxidante ele elimina as toxinas presentes no sangue (GUSMÃO, 2019).

Sabendo dessas informações, o inhame seria apropriado para investir e utilizar na rotina alimentar, visto que suas características são excelentes fontes medicinais e realizam um trabalho interessante no corpo humano.

2. JUSTIFICATIVA

Este estudo foi realizado devido às suposições de que o inhame faz muito bem à saúde. Considerando que ele não é tão bem reconhecido no rol de culturas nobres (TRINDADE et al, 2011), estuda-se sobre o tubérculo na intenção de aprender mais sobre sua composição e benefícios à saúde humana.

3. OBJETIVO

Analisar as vitaminas e nutrientes presentes no iogurte com inhame. E realizar uma análise de campo e sensorial.

3.1 OBJETIVO ESPECÍFICO

Há suposições de que o inhame é excelente para aumentar a imunidade e ajuda no tratamento da dengue.

Pensando sobre isso, foi decidido que seria realizado o iogurte com inhame, já que iogurte é um derivado muito famoso e fácil de consumir pela população, principalmente entre as crianças.

Então, seria uma ideia interessante analisar um tubérculo pouco reconhecido pelas pessoas e juntá-lo em um iogurte. Além disso, de acordo com as pesquisas, o inhame é muito bom em auxiliar na prevenção de diversas doenças.

Foi realizada uma análise de campo com pessoas do cotidiano estudantil e familiar para aqueles interessados em provar o iogurte. Esses indivíduos irão responder a um questionário avaliando o produto. Após os resultados finais do público será definido se o modo de consumo do inhame será aceitável por aqueles interessados e não alérgicos ao leite.

Portanto, o objetivo específico é realizar um produto utilizando o inhame para que possamos informar os indivíduos que a hortaliça é uma ótima fonte de nutrientes e promover uma forma de prevenção contra doenças. Relembrando a ideia de ser um iogurte, seria mais fácil para as crianças quererem se aproveitar do tubérculo. Além de saber se o produto seria aprovado pelas pessoas, através da análise de campo.

4. PROBLEMA

O problema de realizar a receita do iogurte é a dúvida se será aprovado pelos indivíduos que o provarem.

Relembrando, hipertensão e câncer são os tipos de doenças que mais matam no mundo.

Sendo assim, essas duas doenças crônicas são os problemas que o iogurte com inhame irá ajudar e auxiliar a prevenir, ou até mesmo, tratar.

Porém, provar que o iogurte de inhame realmente faz efeito sobre pessoas hipertensas ou com câncer levará um tempo a mais do que o previsto, por isso o problema central estabelecido é a aprovação do produto em sociedade.

5. HIPÓTESES

Será feita uma análise de campo com um grupo de pessoas que provem o iogurte e analisem as seguintes questões: textura, sabor, aroma e cor/aparência, será computado a aceitabilidade das pessoas em relação aos iogurtes.

Há a possibilidade de uma parte das pessoas gostarem realmente do produto, como também há a possibilidade de não gostarem. Seja pelo sabor, ou aparência do mesmo. Será realizado a preparação de mais dois iogurtes para comparar qual sabor de iogurte seria mais votado, sendo o iogurte com maracujá e iogurte com morango, ambos com presença do tubérculo em sua composição.

6. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

6.1 TIPOS DE INHAME

Existem várias variedades de inhame, sendo elas o inhame roxo, inhame branco, inhame a ilha e o inhame comum. O inhame roxo é o mais conhecido no Brasil, sua casca tem um tom bem escuro e ao ser descascado tem a sua coloração roxa. O inhame branco tem a sua casca mais clara e a cor de sua polpa varia de branco a creme, seu sabor comparado ao inhame roxo é mais suave sendo ele uma ótima opção para receitas. O inhame ilha também conhecido como inhame de cera e mais conhecido em regiões tropicais como o Norte e Nordeste, sua casca é mais fina e sua polpa bem cremosa. Por fim à o inhame comum ele é encontrado com grande facilidade em qualquer mercado, sua casca tem uma tonalidade parda e a sua polpa é semelhante ao inhame branco, ou seja, varia de branco a creme, ele é bastante utilizado na culinária brasileira podendo ser preparado de vários jeitos. (HBA TOOLS 2025)

Existem vários tipos de inhame, em São Paulo a principal cultivar é a Flárida que faz parte da espécie *Dioscorea Alata L.*, que se diferencia pela casca de cor marrom clara, polpa granulosa e formato alongado. À também o inhame *Dioscorea Cayennensis Ham*, é uma planta de constituição herbacea, trepadeira, da mesma família das Dioscoreáceas, fica na região Nordeste do Brasil, tem grande importância socioeconômica nos estados da Paraíba e Pernambuco, um dos maiores produtores nacionais.

6.2 CULTIVO DO INHAME

O inhame é originário da Ásia e África é um tubérculo de formato irregular e pode variar de tamanhos, com polpa esbranquiçada, fibrosa e comestível, casca rugosa com coloração variando esbranquiçado ao castanho escuro. Ele é cultivado principalmente por agricultores familiares, principalmente no nordeste e algumas cidades do sul. É uma alternativa econômica viável sendo comercializada em varejo a valores próximos à R\$6,00/kg. Para se cultivar o inhame precisa-se de um ambiente favorável para ele, como cultivar em climas tropicais com precipitações anuais entre 1000 a 1600 mm. Quando a planta é

cultivada sem irrigação (só com a água da chuva), é importante semear logo que começam as primeiras chuvas.

Além do mais, essa planta pode ser cultivada em diversos tipos de solos, dos arenosos a argilosos, desde que o ph esteja entre 5,5 a 6,0. Também é necessário preparar bem o solo para receber a planta com amostragem, calagem ou gessagem, e adubação de plantio e de cobertura, a fim de garantir uma produção satisfatória no final.

Depois de escolher a área e a correção do solo, é preciso que o plantio seja realizado nas épocas chuvosas, principalmente se o clima for seco. Deve ser utilizada a operação mecanizada para se formar a leira ou camalhão para facilitar o desenvolvimento do mesmo (LOPES et al, 2022).

6.3 IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DO INHAME

O tubérculo é abundante em nutrientes e muito usado como aditivo nutricional funcional. Contendo diversas vitaminas, proteínas e carboidratos, o inhame é uma fonte de propriedades saudáveis ótimas para o sistema imunológico do corpo humano. Vitaminas como a vitamina A e C estão presentes em sua composição, junto de tiamina, niacina e minerais como potássio, cálcio, ferro e sódio. De acordo com artigos, pesquisadores têm notado efeitos como hipoglicemiantes, antitumoral e antioxidantes no inhame (MANOEL et al, 2023).

Analizando a parte nutricional do inhame, os lipídeos presentes nele são essenciais, pois gorduras na quantidade certa proporcionam proteção aos órgãos internos, isolamento térmico e energia para o corpo, o inhame possui um nível maior de lipídios em comparação a batata doce, por exemplo. Além de que, os ácidos graxos poliinsaturados existentes no inhame tem como benefícios o ômega 3, 6 e 9, que ajudam na prevenção de doenças cardíacas, inflamatórias, melhorando a imunidade (MANOEL et al, 2023).

As proteínas exercem uma função importante sobre as células e regula a atividade metabólica e o inhame contém essas proteínas em quantidade superior a da mandioca. Levando em consideração que as proteínas compõem cerca de

12% da dieta total de caloria, a falta de proteína causa riscos à saúde (MANOEL et al, 2023).

Vitaminas e minerais são os elementos principais, já que minerais como potássio e cálcio estão presentes na composição, potássio tem se relacionado com o rebate de hipertensão e cálcio colabora principalmente para a formação dos ossos. Em questão de vitaminas como a vitamina A e C são de excelência importância, principalmente a Vitamina C, cujo papel é antioxidante, colabora com a síntese de colágeno e no processo de cicatrização. A vitamina A colabora com a diferenciação celular normal e funciona na superfície da célula (MANOEL et al, 2023).

Analizando a parte econômica, a produção do inhame é importante para a região do nordeste que é onde se concentra a maior produção do produto. Considerando o valor nutritivo do inhame, a parte maior da produção é destinada ao consumo doméstico e pouco é comercializada fora do Brasil. A produção agrícola do tubérculo pode render muitos empregos, pois demanda muita mão de obra, além de empregos que podem ser gerados na logística (SILVA et al, 2024).

A importância de discutir sobre o produto apresentado é gigante, notando a quantidade de benefícios à saúde que o inhame pode proporcionar e a pouca atenção que a sociedade tem em relação ao alimento é necessário mais estudos e propaganda sobre ele e de produtos que o contenham.

Portanto, o tubérculo tem uma grande quantidade de elementos benéficos à saúde que proporcionam um equilíbrio no organismo humano. Além de que é um produto pouco discutido que merece mais atenção dos estudiosos e das pessoas no geral.

6.4 EM QUAIS OUTROS PRODUTOS O INHAME PODE SER USADO?

Ao analisar as propriedades do inhame, ficou evidente que é uma ótima alternativa para aqueles que não consomem leite e seus derivados, seja por serem veganos, intolerantes a lactose ou alérgicos à proteína do leite. Além disso, é uma alternativa nutritiva para quem também evita o glúten.

O inhame pode ser utilizado na produção de leite de inhame e farinha de inhame, opções saudáveis para substituir receitas convencionais e proporcionar ao consumidor mais saúde.

A ausência de colesterol e lactose, e por não ser um derivado animal, tornou a ideia de criar um leite à base de inhame atrativa para os pesquisadores. O processo para obter a matéria prima começa com o descasque, corte, cozimento, em seguida é triturado em solução aquosa e em muitos casos necessita de fortificação para balancear a composição nutricional devido a perdas durante a produção ou escassez de determinados nutrientes. Após a obtenção do “leite” de inhame se inicia o processo de formulação, fermentação, adição de preparado, resfriamento e armazenamento (PAINS et al, 2022).

Um fator analisado, o valor sensorial, é um parâmetro essencial para consolidar cada vez mais consumidores ainda está sendo analisado.

No que se refere ao grupo de pessoas que não consomem glúten, a farinha de inhame tem seu papel de substituir a farinha de trigo (CHEN et al, 2017). Para produzir a farinha é necessário descascar, lavar em água corrente e logo após imergir em ácido cítrico em solução de 1% por 10 minutos. Em seguida é cortada e se inicia o processamento no moinho. Por fim, a massa obtida é submetida à liofilização por 48 horas, resultando na farinha de inhame 100%.

A avaliação sensorial obteve ótimos resultados e aceitabilidade se destacando por sua fórmula com 100% de farinha de inhame o tornando um produto promissor para consumidores celíacos.

7. MATERIAIS E MÉTODOS

O experimento foi planejado na escola Etec Luiz Pires Barbosa. E foi realizado na casa da integrante Ana Clara Vicente Pereira, com base em artigos acadêmicos e científicos.

Para o experimento os materiais usados foram:

- Liquidificador;
- Panela de inox;
- Peneira;
- Tigela de vidro;
- Colher de silicone.

Ingredientes:

- 2 litros de leite integral (de preferência fresco, mas pode ser de caixinha também)
- 2 potinhos de iogurte natural integral (170g cada, sem sabor e sem açúcar)

Modo de preparo da base do iogurte:

1. Aqueça o leite

- Coloque os 2 litros de leite em uma panela e leve ao fogo;
- Deixe aquecer até quase ferver, mas não precisa deixar borbulhar forte. Quando começar a subir a espuma, desligue;
- Esse passo ajuda a matar bactérias indesejadas e melhora a consistência do iogurte.

2. Deixe amornar.

- Espere o leite esfriar até ficar morno, em torno de 40 C a 45 °C (quando você consegue colocar o dedo e aguentar uns 10 segundos sem queimar);

3. Misture o iogurte

- Em uma tigela, coloque os 2 potinhos de iogurte natural;
- Acrescente 1 concha do leite morno e misture bem até ficar homogêneo;
- Depois despeje essa mistura de volta na panela com o restante do leite e mexa suavemente.

4. Fermentação

- Transfira a mistura para uma vasilha grande de vidro ou plástico com tampa;
- Tampe bem e envolva em um pano grosso, toalha ou cobertor para manter o calor;
- Deixe descansar em um lugar abafado, como por exemplo o forno, por 8 a 12 horas (sem mexer),
- Depois que atingiu a consistência ideal de iogurte, leve pra geladeira para gelar um pouco. Após gelar acrescente o inhame cozido sem a casca e bata no liquidificador;
- Para o iogurte natural com o inhame, acrescente um pouco de açúcar, já para o de morango e o de maracujá, acrescente a geleia.

Geleia de maracujá

- Polpa de 2 maracujás (cerca de 1 xícara de chá, incluindo sementes se desejar);
- 1 xícara (200 g) de açúcar;
- Suco de meio limão.

Modo de preparo:

1. Retire a polpa dos maracujás e coloque em uma panela. Se quiser uma geleia mais lisa, pode peneirar parte da polpa para retirar sementes; se preferir rústica, mantenha algumas;
2. Acrescente o açúcar e o suco de limão. Misture bem;

3. Leve ao fogo médio, mexendo até o açúcar dissolver completamente;
4. Cozinhe por cerca de 20 a 25 minutos, mexendo de vez em quando, até engrossar e atingir ponto de geleia.

Geleia de morango

- 250g de morangos frescos (1 caixinha pequena);
- 125 g de açúcar (1/2 xícara de chá aproximadamente);
- Suco de meio limão.

Modo de preparo:

1. Lave bem os morangos, retire as folhinhas e corte em pedaços menores;
2. Coloque em uma panela os morangos picados, o açúcar e o suco de limão.
Misture;
3. Leve ao fogo médio, mexendo sempre até os morangos começarem a soltar líquido;
4. Continue cozinhando por cerca de 20 a 25 minutos, mexendo de vez em quando, até atingir a consistência de geleia.

8. RESULTADO E DISCUSSÃO

Depois de feito, os iogurtes foram entregues às pessoas que se dispuseram a fazer parte do experimento. Foram três iogurtes, iogurte com inhame, iogurte com morango e iogurte com maracujá. Lembrando que os três levaram inhame, apenas adicionamos mais uma fruta para trazer um sabor diferente.

O resultado foi como esperado, os três foram aprovados por 15 avaliadores, sendo professores, colegas de sala, membros da família e o diretor da instituição de ensino Alexandre Marroni. Porém, o iogurte com inhame foi o menos votado como o favorito entre os três. O mais votado foi o iogurte com maracujá, como esperado.

Classificando-os, em ordem de preferência pela maioria, ficou o iogurte com maracujá como primeiro lugar, iogurte com morango em segundo lugar e iogurte com inhame como terceiro lugar. Dividimos os avaliadores em dois grupos de pessoas, sendo um grupo adulto e um grupo infanto-juvenil.

Em seguida, analisando o favorito nos dois grupos, o grupo adulto, com sete membros, teve cinco integrantes que votaram no iogurte com maracujá como o melhor, apenas um integrante votou no iogurte com morango e apenas um votou no iogurte com inhame. Segundo com o grupo infanto-juvenil, tivemos oito integrantes, o iogurte mais votado nesse grupo foi o de morango com quatro votos, três votaram no de maracujá e apenas um votou no de inhame.

Classificando-os sem dividir em grupos, o título de primeiro lugar, que ficou para o iogurte de maracujá, teve oito votos, o iogurte de morango para primeiro lugar teve cinco votos e o iogurte de inhame para primeiro lugar teve dois votos. Em segundo lugar, o mais votado para ficar nessa posição foi o de morango com oito votos, o de maracujá foi de quatro votos e o de inhame para ficar na posição de segundo lugar apenas três pessoas o escolheram. Em terceiro lugar, o mais votado para estar nessa posição foi o de inhame com dez

votos, o de maracujá teve três votos e o de morango teve dois votos como terceiro lugar.

Logo, a classificação final deles foi de: 1º- Maracujá. 2º - Morango. 3º - Inhame. Teve comentários sobre os produtos referente a textura, alguns disseram que a textura do iogurte com morango era mais aveludado e que o gosto do morango e do maracujá disfarçaram o gosto do inhame, outros falaram que a textura do iogurte com maracujá estava mais áspera e grossa. Porém, aqueles que não deram uma nota boa para o de maracujá disseram que a aparência dele estava menos chamativa e que os pedaços da semente atrapalhavam na degustação. Já para os indivíduos que não gostaram do iogurte de inhame disseram que faltava açúcar e que o gosto era mais suave não dando tanta vontade de provar novamente.

De um modo geral, o resultado foi bom, porém o iogurte 100% com inhame não foi um dos favoritos, infelizmente. Mas a vitamina do tubérculo está inserida nos demais iogurtes e incrementando nutrientes junto das frutas adicionais para dar o sabor diversificado.

Figura 1: Resultado final do iogurte com inhame



Figura 2: Resultado final do iogurte com inhame e morango.



Figura 3: Resultado final do iogurte com inhame e maracujá.



Figura 4: Resultado final dos três iogurtes.



9. CONCLUSÃO

Concluímos que o iogurte com inhame atendeu as nossas expectativas, por mais que o iogurte com o inhame puro não tenha sido o favorito da maioria das pessoas, ainda sim o iogurte com morango e o iogurte com maracujá tiveram a presença de inhame em sua composição, logo, tendo maior aceitabilidade com esses sabores.

O inhame é um ótimo tubérculo, rico em nutrientes e minerais essenciais para a saúde do ser humano. Pode-se concluir que este alimento tem poucos estudos sobre suas vantagens e merece mais reconhecimento da população.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(DR. GUSMÃO 2019) INHAME NO COMBATE À IMUNIDADE BAIXA. SITE DR. BRENO GUSMÃO. DISPONÍVEL EM: <https://drbrenogusmao.com.br/seme-categoria/inhame-no-combate-a-imunidade-baixa/>. ACESSADO EM: 05/03/2025.

(GUEDES et al, 2024) INHAME (DIOSCOREA SP.): ALIMENTO FUNCIONAL? REVISTA BRASILEIRA DE PLANTAS MEDICINAIS DISPONÍVEL EM: <https://rbpm.emnuvens.com.br/revista/article/view/34> ACESSADO EM: 05/03/2025.

(HBA TOOLS, 2025) VARIEDADES E BENEFÍCIOS DO INHAME. HBA TOOLS. DISPONÍVEL EM:
[Tipos de Inhame: Conheça as Variedades e Benefícios - HBA Tool](#). ACESSADO EM: 23/04/2025.

(KOHLMANN JR. et al, 2006) III CONSENSO BRASILEIRO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL. SCIELO BRASIL. DISPONÍVEL EM:
<https://www.scielo.br/j/abem/a/DqgfTzHLDkR4ZxXTp5V6bKv/>. ACESSADO EM: 26/03/2025.

(LOPES et al, 2022) MANEJO DO CULTIVO DE INHAME. SITE CAMPO E NEGÓCIOS. DISPONÍVEL EM:
<https://revistacampoenegocios.com.br/manejo-do-cultivo-de-inhame/>. ACESSADO EM: 21/04/2025.

(MANOEL et al, 2023) PAPEL DO INHAME NO SISTEMA IMUNOLÓGICO: UM ARTIGO DE REVISTA NARRATIVA. REVISTA CIENTIFICA EVOLUA. DISPONÍVEL EM:
<https://evolua.ispcaala.com/index.php/ev/article/view/94/42>. ACESSADO EM: 09/04/2025.

(PEREIRA, 2022) ALIMENTOS FUNCIONAIS E SEUS BENEFÍCIOS PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO. UNIC. DISPONIVEL EM:

<https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/52196/1/MARIA+ELI+SANGELA+PEREIRA.pdf>. ACESSADO EM: 07/04/2025.

(SILVA et al, 2024) CULTURA DO INHAME DA COSTA E SUA IMPORTÂNCIA ECONÔMICA PARA O NORDESTE BRASILEIRO. DOI. DISPONÍVEL EM:

<https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/240315949.pdf>. ACESSADO EM: 14/03/2025.

(TRINDADE et al, 2011) COMPOSIÇÃO CENTESIMAL DE INHAME (*DIOSCOREA SP.*): IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADO. SCIENTIA PLENA. DISPONIVEL EM:

<https://scientiaplena.emnuvens.com.br/sp/article/view/183/162>. ACESSADO EM: 10/03/2025.