

Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

## ACHOCOLATADO VEGANO

EDUARDO BARAÑANO – RA:

GABRIEL DOS SANTOS FRANDIN – RA: 19000211

LEONARDO BARBON – RA: 19001173

ODAIR JOSE DOS SANTOS; DOCENTE DO CURSO DE NUTRIÇÃO;

## RESUMO

Pensar em uma dieta sem qualquer tipo de carne nem alimentos de origem animal, e ainda nada de leites, queijos, manteiga, salsichas, ovos, mel, banha ou gelatina. É uma coisa difícil de acreditar, porém assim, funciona o veganismo. Atualmente, a demanda por produtos veganos no Brasil e no mundo não para de crescer, e com a proposta de desenvolver um novo produto tivemos a ideia de produzir um achocolatado vegano, proporcionando então uma nova criação voltada ao veganismo. Onde através de análises de mercado, apresentava dados favoráveis, já que atualmente no Brasil, existem mais de 3.523 estabelecimentos que oferecem pelo menos uma opção vegana no cardápio. Nos supermercados brasileiros também já é possível encontrar muitas versões veganas de produtos cárneos ou lácteos, como nuggets, presuntos, kibes, coxinhas, salsichas, linguiças, sorvetes e requeijões. Um produto onde seus principais ingredientes, se baseavam em leite de amêndoas, cacau 50%, proteína isolada de ervilha e açúcar mascavo.

### 1.0 INTRODUÇÃO

Estudos realizados em vários locais do mundo já mostraram que uma alimentação à base de vegetais ajuda a diminuir a incidência de câncer — em até 15% e problemas de coração, a alimentação vegana trás o simples fator de ter um corte em carnes e outros produtos animais, porém a dieta pode sim trazer benefícios. Tendo auxilia também no combate à obesidade, uma vez que é rica em alimentos fibrosos, como cereais integrais, oleaginosas e leguminosas, que aumentam a sensação de saciedade e ajudam o funcionamento do intestino.

Sabe-se que as bactérias que estão localizadas no intestino, tem interferência direta nas condições de saúde física e mental. A ciência conseguiu provar que a dieta vegana altera a microbiota intestinal, o nosso trato gastrointestinal humano, especificamente o colón, é densamente povoado por bactérias, fungos, e vírus. Esse ecossistema que faz parte do ser humano recebe o nome de microbiota intestinal.

A produção desenfreada de alimento vem trazendo péssimas consequência para o nosso planeta. Por isso nos desenvolvemos um produto que não interfira no nosso ecossistema. Acreditamos que o nosso produto feito de maneira vegetal, irá diminuir o impacto no nosso meio ambiente, diminuindo as emissões de Co2, o uso abundante de água e o desmatamento.

## 2.0 OBJETIVO

O intuito desse projeto é a criação de um produto a base proteína de ervilha e leite de amêndoas, com um benefício voltado para um produto mais proteico e de rápida absorção para quem faz o uso de uma dieta vegana, tendo seu aspecto voltado ao achocolatado. Atraves disso temos um produto natural e nenhum pouco processado, sendo assim recomendado para uma dieta balanceada, onde há uma prevenção voltada a benefícios para saúde cardiovascular, ajudando a prevenir doenças cardíacas, derrames e reduzindo o risco de diabetes.

## 3.0 COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

**Tabela de quantidades e medidas caseiras**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade (g ou ml)</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Referência</b>
Leite de amêndoa	800		
Cacau em pó	50g		
Proteína de ervilha	50g		
Açúcar mascavo	20g		
Água			

**Tabela de quantidade de minerais por 100g da parte comestível.**

<b>Alimento</b>	<b>Ferro(mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Potássio(mg)</b>	<b>Cálcio(mg)</b>	<b>Referencia</b>
Leite de amêndoa	0,20mg			400mg	
Cacau em pó	2,8mg	0mg			

Proteína de ervilha	5,5	362mg	107mg	24mg	
Açúcar mascavo	8,5mg	25,2	521,6mg	126	
Água					

**Tabela de composição centesimal por 100g da parte comestível**

#### 4.0 DESENVOLVIMENTO

Uma alimentação vegana voltada ao equilíbrio é capaz de diminuir o risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e obesidade. Entre seus benefícios uma alimentação desse tipo é baseada, principalmente, na luta pela preservação do meio ambiente e contra a exploração animal.

A proteína da ervilha é rica em aminoácidos de cadeia ramificada, BCAAs compostos por aminoácidos fundamentais para retardar a fadiga e também contribui para a construção da massa muscular, produto totalmente voltado a veganos, tendo uma excelente fonte de proteína para que não faz uso de nenhuma proteína animal. Estudos indicam que a proteína de ervilha possui todos os nove aminoácidos essenciais que seu corpo não pode criar e deve obter da comida. No entanto, é relativamente baixo em metionina, onde no organismo desempenha função direta no estímulo de ganho de massa muscular, fortalece o sistema imunológico e auxilia na produção de energia.

A arginina especialmente encontra na proteína de ervilha promove o fluxo sanguíneo saudável e a saúde do coração, e a leucina, isoleucina e valina promovem o crescimento muscular, sendo considerada uma das proteínas vegetais mais fácil para digerir, ficando atrás somente de soja e grão de bico. Hoje possuímos uma vasta quantia de produtos onde alguns deles contem cerca de 5 – 7,5 mg de ferro por porção, cerca de 28 a 48% da ingestão diária de referencia (IDR) para mulheres na pré-menopausa e 62 a 94% do IDR para homens e mulheres na pós-menopausa.

A proteína possui também uma fácil diluição com a água, tendo então uma textura menos arenosa ou calcária do que outros tipos de proteína em pó a base de planta, como o cânhamo. Alguns estudos apontam que o pó de ervilha pode ajudar a construir músculos quando combinado com um treinamento voltado a resistência. Tendo um estudo de 12 semanas, onde homens que fazem levantamento de peso e que consumiram 50 gramas de proteína de ervilha por dia obtiveram um ganho de musculo na mesma quantidade aos que ingeriam proteína a base de leite mais comum.

Pesquisas apontam que a proteína ajuda as pessoas a se sentirem mais satisfeitas por mais tempo do que carboidratos ou gordura. Tendo uma base de que dietas ricas em proteínas podem ajudar na redução de ingestão total de calorias e levar a perda gradual de peso ao longo do tempo. Dados apontam que cerca de 20 gramas de pó de proteína de ervilha, coletados 30 minutos antes de comer uma pizza, reduziu o numero médio de calorias consumidas em 12%, sendo então totalmente eficaz em promover a plenitude quanto os pós de proteínas a base de laticínios, como a caseína ou o soro de leite.

Quando se trata de doenças cardíacas a proteína, tende a reduzir esses fatores, como o colesterol e pressão alta, tendo mostrado então uma redução significativa nos níveis de pressão arterial em ratos após três semanas. Ainda assim, estudos em animais descobriram que o pó de proteína de ervilha pode reduzir os níveis de colesterol. Acreditando então que haja uma atuação voltada ao aumento da absorção de colesterol nas células e reduzindo a produção de gorduras do corpo.

## 5.0 CONCLUSÃO

A Alimentação vegana tem ganhado foco cada vez mais, tanto pela ideologia de proteger o meio ambiente e animais, quanto por seus inumeros beneficios, assim então, voltando os olhos de empresas a criação de produtos livres de qualquer interferência no ambiente. O consumo simboliza muito mais que uma atividade econômica, respondendo a motivações e a crenças sociais que se expressam

em estilos de vida. A sociedade marcada pela hegemonia do consumo sofreu uma evolução para o que se denomina sociedade hipermoderna, que aponta riscos do consumo desenfreado para o meio ambiente e defende que, apesar de a economia girar em torno do consumismo, existe a valorização do consumo sustentável, ecológico e justo dirigido a determinados nichos de mercado. . A busca por alimentos veganos e a proteção do meio ambiente tem aumentado ano pós ano, trazendo consigo diversas exigências a serem atendidas, conclui-se então que através de nosso produto, atendemos a necessidade dos mesmos, proporcionando um achocolatado livre de culpa, trazendo junto diversos nutrientes em que muitas vezes não são encontrados em uma alimentação comum, assim dando vantagem a opção vegana.

## 6.0 REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Alimentação vegana e saúde: conheça os benefícios desse estilo de vida. **Ingredientes online**, 2021. Disponível em : <https://blog.ingredientesonline.com.br/alimentacao-vegana-beneficios/>
2. **IBOPE** (2012). Dia mundial do vegetarianismo: 8% da população brasileira afirma ser adepta do estilo. Disponível em: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/paginas/dia-mundial-do-vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx>.
3. Pimentel, C.V.M.B. A influência da dieta vegetariana no estado nutricional, em parâmetros bioquímicos e na expressão de BDNF circulantes em adultos na cidade de São Paulo. 2014. 178 f. Tese (doutorado). Programa de pós-graduação em Nutrição em Saúde Pública, Universidade de São Paulo.
4. **TACO** - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. T113 Versão II. 2. ed. Campinas: NEPA-Unicamp, 2006.
5. Abou-Samra, R., Keersmaekers, L., Brienza, D., Mukherjee, R., Macé, K. (2011). Effect of different protein sources on satiation and short-term satiety when consumed as a starter. **Nutrition Journal**, 10, 139.
6. Pancheri IF, Campos RAC. Justiça animal e COVID-19: por que devemos parar de ferir os animais? *Lex Humana* 2021;13(2):75–99. Disponível em : <https://seer.ucp.br/seer/index.php/LexHumana/article/view/2085>
- 7.
- 8.
- 9.