



Projeto Integrado - Bala Finitis

1- Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

DAPENA Clara Livia; SALIM Leticia; RITA Tainá Amante

Resumo

Nosso objetivo é auxiliar em casos que necessitam de suplementação, sendo feita de uma forma mais saborosa, prática e fácil. Nossa bala também visa um valor acessível para o público em geral, principalmente aqueles que buscam por uma vida mais saudável.

Atenção: Menores de 18 anos, mulheres gestantes ou amamentando e pessoas com problemas renais não devem ingerir este produto por conter creatina.

Palavras- Chave

Produto Alimenticio, Bala, Suplementação

Introdução

Sabemos que a saúde de cada um depende de diversos fatores, podendo variar com o estado nutricional, tendo em vista a disponibilidade de alimentos qualitativos, levando em consideração também a situação financeira de cada individuo, além de consultas recorrentes ministradas por serviços especializados na saúde (MARINS et al, 2008)

Relembrando a importância da Segurança Alimentar e Nutricional, trata-se de contextualizar o direito à alimentação como prioridade em toda a vida do ser humano, destacando os direitos econômicos sociais e culturais (Maluf, 2000)

Com a atual mudança de vida na sociedade moderna, podemos notar a busca insaciável por produtos práticos em relação ao preparo e de fácil acesso, e acabam errando na qualidade desses alimentos, fazendo com que a indústria de produtos alimentícios enganosos tenham maior visibilidade e acarretem em diversos problemas para a saúde, tornando frequente o aparecimento de patologias irreversíveis no futuro. (DE SOUZA MARTINS et al, 2018)

Os produtos alimentícios ou ingredientes classificados como funcionais são aqueles que além de suas funções básicas de nutrientes produzem outros efeitos metabólicos ou fisiológicos destinados à funções essenciais no nosso organismo como desenvolvimento, crescimento, manutenção entre outras. (DE SOUZA MARTINS et al, 2018)

O produto se baseia em uma bala que contém baixos teores de glicose e de calorias. Conta também com a presença da creatina em sua composição, sendo esta suplementação utilizada para o aumento de massa muscular/corporal (Krause,2018).

A gelatina adicionada auxilia na consistência do produto, além de ser uma fonte de colágeno, O colágeno é uma proteína encontrada nos tecidos conjuntivos do nosso corpo, tem a função de auxiliar na resistência e elasticidade de tecidos, é importante resaltar que seus níveis abaixam conforme vamos envelhecendo, por isso é necessária a sua suplementação. (Prestes,2013).

Desenvolvimento

Materiais e métodos

Utensílios

- ◆ Colher
- ◆ Tigelas de vidro
- ◆ Balança

- ◆ Copo de medida
- ◆ Espremedor
- ◆ Fôrma de plástico com formas

Ingredientes

- ◆ Ágar-ágar
- ◆ Gelatina de morango diet
- ◆ Gelatina sem sabor
- ◆ Água
- ◆ Frutas: morango, limão e laranja
- ◆ Creatina
- ◆ Xilitol
- ◆ Goma xantana

Métodos

O método final foi feito a partir da gelatina de morango diet, gelatina sem sabor, água e creatina.

Nós misturamos 150ml de água na temperatura ambiente com 12g sem sabor e 25g da gelatina de morango diet, deixamos por 10 minutos em ambiente até engrossar, em seguida colocamos no micro-ondas por 30 segundos, deixando a mistura mais líquida, em seguida acrescentamos 6g de creatina e colocamos na fôrma deixando-a na geladeira em torno de 30 minutos, podendo assim já ser desinformada, estando pronta pra consumo.

Tabela Nutricional

BALA FINITIS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 40 g (40 UNIDADES)

	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	23 kcal =97 kJ	1
Carboidratos	11 g	4
Proteínas	6,1 g	8
Gorduras Totais	0,0 g	0
Gorduras Saturadas	0,0 g	0
Gorduras Trans	0,0 g	**
Fibra Alimentar	0,0 g	0
Sódio	174 mg	7

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valor Diário Não Estabelecido


Lactose: ZERO LACTOSE

Glúten: NÃO CONTÉM GLÚTEN

Ingredientes: água, gelatina de morango diet, gelatina sem sabor, creatina.

Ficha Técnica

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO				
Categoria ACOMPANHAMENTO				
Grau de Dificuldade	Fácil	Custo Total da Preparação	23,31	
Tempo de Preparo (Minutos)	50	Custo por Pessoa/Porção	23,31	
Rendimento	1 Pessoa	Preço de Venda Sugerido	23,00	
Validade (Dias)	60	Porção por Pessoa (g/ml)	193	



BALA FINITIS

INGREDIENTES	Quant	Unitário(Kg/L)	Custo Total	Custo p/Pessoa
ÁGUA	150,00	150,00	22,50	22,50
GELATINA DE MORANGO DIET	25,00	25,00	0,63	0,63
GELATINA SEM SABOR	12,00	12,00	0,14	0,14
CREATINA	6,00	6,00	0,04	0,04

MODO DE PREPARO	Última Atualização 24/05/2022 18:22
1. misture as gelatina com e sem sabor, 2. adicione a água e mistura até dissolver todo o pó. 3. espere por 10 minutos até engrossar a mistura. 4. coloque por 30 segundo no micro-ondas. 5. adicione a creatina e mexa bem até dissolver a creatina. 6. despeje o líquido em forma de gelo ou silicone. 7. coloque na geladeira e espere endurecer entre 20 a 30 minutos.	

Conclusão

Foram realizados diversos experimentos até chegar no método final. A ideia inicial era uma bala com o ágar, suco de frutas (morango, laranja e limão) e creatina, visando um sabor menos industrializado, porém somente estes ingredientes davam uma consistência “quebradiça” para a bala, devido ao ágar. Então nas receitas posteriores foi adicionado as duas formas da gelatina (com e sem sabor) no intuito de dar mais cremosidade para a bala, que foi mais bem aceita, não só pelo sabor, mas sim pela cremosidade devido a consistência final do produto.

Levamos em conta que após o desenvolvimento da bala de goma Finitis, podemos notar o quanto o desenvolvimento de um alimento é complexo, por mais básica que seja a sua fórmula, é necessário várias pesquisas e testes, tanto para aceitação quanto para a qualidade, somente assim possamos chegar no que almejamos. Além disso, foi notável o quanto é importante ter um cuidado minucioso com a produção de um novo produto alimentício, isso porquê buscamos abranger a todos os públicos, sendo necessário adaptá-lo constantemente.

Em nossa experiência até o momento chegamos a conclusão que ao introduzir um novo produto no mercado é um processo trabalhoso, mas valioso. Sem mais para o momento esperamos que nossa bala possa auxiliar tanto na ingestão de creatina quando na de colágeno de nossos futuros consumidores.

Referências Bibliográficas

Marins, Bianca Ramos, Jacob, Silvana do Couto e Peres, Frederico Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. Food Science and Technology [online]. 2008, v. 28, n. 3 [Acessado 24 Maio 2022]

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cta/a/W6V8fk4QKnYGQBkYQ5TDrSb/abstract/?lang=pt#>

De Souza Martins, Glêndara Aparecida; Da Silva, Clemilson Antonio. Alimentos Funcionais: tecnologia aliada a saúde. DESAFIOS-Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins, v. 5, n. 3, p. 1-2, 2018.

[Acessado 24 Maio 2022]

Disponível em:

<https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:VjDRMupO1qIJ:s>

[cholar.google.com/&hl=pt-BR&as_sdt=0,5&scilib=6&scioq=busca+por+alimentos+funcionais](http://scholar.google.com/&hl=pt-BR&as_sdt=0,5&scilib=6&scioq=busca+por+alimentos+funcionais)

Maluf, Renato S., Francisco Menezes, and Susana Bleil Marques. "Caderno "segurança alimentar"." Paris: Fhp (2000).

[Acessado 24 Maio 2022]

Disponível em:

http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:jF55YtWjsgUJ:scholar.google.com/+seguran%C3%A7a+alimentar&hl=pt-BR&as_sdt=0,5

Prestes, Rosa Cristina, et al. "Caracterização da fibra de colágeno, gelatina e colágeno hidrolisado." *Rev Bras Prod Agroindustr [Internet]* 15.4 (2013): 375-82.

[Acessado 24 Maio 2022]

Disponível em:

https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:17fEUzJ8FGIJ:scholar.google.com/+colageno&hl=pt-BR&as_sdt=0,5