

UNIFEOB
Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio
Bastos

CURSO DE NUTRIÇÃO

PROJETO INTEGRADO EM EDUCAÇÃO ALIMENTAR E SAÚDE

DOCE DE BANANA CREMOSA

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP
MAIO 2022

PROJETO INTEGRADO EM EDUCAÇÃO ALIMENTAR E SAÚDE

DOCE DE BANANA CREMOSA

Amanda Beatriz Ramos de Lima¹, Julya Vieira Pimentel¹

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

RESUMO

Muitos fenômenos parecem estar associados à acentuada racionalidade em torno do que comer: a imensa oferta de alimentos industrializados, a grande complexidade dos rótulos de alimentos, as políticas públicas que tomam a concepção de alimentação saudável como um dos meios de promoção da qualidade de vida, a galopante inovação na criação de sistemas alimentares cada vez mais sofisticados, crescentes informações em torno da funcionalidade dos alimentos. Contudo o presente artigo visa relatar a logística de criação de um novo produto, sendo o doce de bananinha cremosa e saudável que busca alcançar toda a população e auxiliar na qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente a preocupação com a alimentação tornou-se hábito constante em diferentes segmentos da população. Muitos fenômenos parecem estar associados à acentuada racionalidade em torno do que comer: a imensa oferta de alimentos industrializados, a grande complexidade dos rótulos de alimentos, as políticas públicas que tomam a concepção de alimentação saudável como um dos meios de promoção da qualidade de vida, a galopante inovação na criação de sistemas alimentares cada vez mais sofisticados, crescentes informações em torno da funcionalidade dos alimentos e o que tudo isso proporciona: o incomensurável acervo de informações sobre o assunto. (VIANA, 2017)

Estudos de Beardsworth aponta esta tendência ao assimilar a marcante vinculação entre a racionalização da dieta e concepções racionais de saúde. Considerando que o tema da alimentação saudável é eminentemente político, as indústrias alimentícias insinuam partir da sua publicidade em consolidar um conceito de alimentação saudável através de seus produtos. As informações

contidas nas embalagens de alimentos processados e no discurso da mídia destes alimentos sustentam seus argumentos de convencimento com ideias de saúde e de alimentação saudável, fato que incita no consumidor maior racionalidade para a aquisição de alimentos, levando-o a apropriar-se de determinados conceitos presentes nas informações de embalagens e nos discursos da mídia – conceitos que passam a fundamentar suas práticas alimentares. (VIANA, 2017)

No entanto, este artigo relata a criação de um novo produto saudável que é o doce de bananinha cremosa saudável com informações corretas de acordo com o rótulo, de forma com que as pessoas leigas consigam entender e que seja de acordo com a legislação, sendo elaborado pelos alunos do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos.

2. OBJETIVO

O objetivo é a elaboração do doce de bananinha de forma que fique cremosa, saudável, atrativo ao público e ao mesmo tempo possa ser inserido em uma dieta.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

| Materiais Utilizados | |
|----------------------|---------------------------|
| Quantidade | Utensílio/eletrodoméstico |
| 2 | recipientes 200ml |
| 1 | recipiente de vidro 400ml |
| 2 | garfos |
| 2 | colheres |
| 1 | microondas |
| 1 | geladeira |

| Alimentos Utilizados | |
|----------------------|---------------------|
| Quantidade (g) | produto |
| 142 gramas | Banana prata crua |
| 43 gramas | Leite em pó |
| 14 gramas | Chocolate 70% cacau |

4. DESENVOLVIMENTO

A fim de proporcionarmos um doce que possa ser gostoso e saudável, nós optamos por três ingredientes em nosso produto, a banana, o leite em pó integral e o cacau em pó 70%.

A banana é uma das frutas mais populares do mundo. Apresenta um alto valor nutricional sendo uma importante fonte de carboidrato e uma rápida fonte de energia para o corpo (DAVEY et al., 2009). A fruta é classificada como um alimento com alto valor nutricional, contudo, contém em sua composição, polifenóis, como por exemplo, flavonoides e ácidos fenólicos substâncias considerados antioxidantes, bem como efeitos antibacterianos, efeito antitrombótico, efeito vasodilatador, efeitos anti-inflamatório e anticarcinogênico mediados por diferentes mecanismos. Algumas patologias estão associadas a esses estresses oxidativos, tais como, câncer, inflamações em geral, diabetes, doenças cardiovasculares e envelhecimento, dito isso, a banana é um ótimo coadjuvante para a nossa saúde.

O cacau é um produto muito versátil, podendo ser consumido nas suas diferentes formas, seja em misturas com outros ingredientes ou até mesmo puro na forma de pó. Dentre as principais formas de utilização e consumo do cacau, destacam-se os chocolates. Os produtos à base deste fruto, que passam por menor processamento e que contenham de 50% e 70% de cacau, são os mais recomendados para o consumo diário pois possuem maior quantidade de polifenóis (EFRAIM; ALVES; JARDIM, 2011).

As propriedades benéficas do cacau e chocolate são principalmente explicadas por sua composição rica em flavonoides, importantes agentes antioxidantes, sendo a epicatequina o principal deles. O consumo do cacau tem sido associado a diversos benefícios para a saúde, sendo capaz de reduzir a inflamação, tendo função cardioprotetora e benéfica à pressão arterial, além de diversos outros benefícios.

O leite em pó foi outro alimento escolhido por nós, um derivado do leite natural, sendo uma forma moderna de consumo do mesmo, este é obtido pela desidratação do leite, que pode ser integral, semidesnatado ou desnatado.

O leite é constituído de lactose, gordura, proteínas, sais minerais e é um produto rico em vitaminas A, B e D. A vitamina A ajuda na visão e combate processos infecciosos, a vitamina B ajuda no crescimento normal das crianças e

essencial para a saúde da pele, a vitamina D ajuda no crescimento ósseo, evitando o raquitismo sendo indispensável para a absorção de cálcio e fósforo. (BRASIL, 2009)

5. RESULTADOS

| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO Categoria SOBREMESA | | | | |
|---|-------|---------|---------------------------|------|
| Grau de Dificuldade | Fácil | | Custo Total da Preparação | 3,26 |
| Tempo de Preparo (Minutos) | 60 | | Custo por Pessoa/Porção | 0,16 |
| Rendimento | 20 | Pessoas | Preço de Venda Sugerido | 0,00 |
| Validade (Dias) | 30 | | Porção por Pessoa (g/ml) | 10 |

| INGREDIENTES | Quant | Unitário(Kg/L) | Custo Total | Custo p/Pessoa |
|-------------------|--------|----------------|-------------|----------------|
| BANANA PRATA CRUA | 142,38 | 4,00 | 0,57 | 0,03 |
| LEITE EM PÓ | 43,22 | 46,25 | 2,00 | 0,10 |
| CACAU 70% | 14,40 | 47,98 | 0,69 | 0,03 |

| MODO DE PREPARO |
|---|
| <p>Pegue 142,38 gramas de banana leve ao microondas por 1 minuto. Retire do microondas e amace as bananas com o garfo, adicione 43,22 gramas de leite em pó e 14,4g de chocolate 70% cacau. Coloque essa mistura em um recipiente que caiba 200g e leva ao congelador por 1:30 hora, após isso retire do congelador, polvilhe leite em pó por cima e sirva-se</p> |

5.1 ROTULAGEM



TABELA NUTRICIONAL
Porção de 20 g (1 COLHER DE SOPA)

| Quant. por porção | | %VD(*) |
|-------------------|------------------|---------------------|
| Valor energético | 43 kcal = 180 kj | 2 |
| Carboidrato | 6,0 g | 2 |
| Proteína | 1,4 g | 2 |
| Gorduras Totais | 1,7 g | 3 |
| Gordura Trans | 0,0 g | VD não estabelecido |
| Fibras | 0,4 g | 2 |
| Sódio | 14 mg | 1 |

(*)% 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

6. CONCLUSÃO

Foi concluído, através de análises de tentativas e acertos, que o nosso doce não seguiria o formato que inicialmente havíamos desejado, pois para conseguirmos uma consistência de "bananinha", tal como as industrializadas, nos precisaríamos adicionar aditivos químicos e fugiria da nossa proposta principal: Um doce natural. Com isso, optamos por realizarmos um doce em vidro, para comer de colher, garantindo a naturalidade e apenas os três ingredientes, banana, cacau em pó 70% e o leite em pó, sem adição de açúcar ou outro nutriente. Aprovados por todos e atuando como um coadjuvante numa rotina saudável.

Referências Bibliográficas

1. Cadernos de Atenção Básica, n. 27, Brasília, 2009b. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica_diretrizes_nasf.pdf.
2. DAVEY, M. W. et al. Genetic variability in Musa fruit provitamin A carotenoids, lutein and mineral micronutrient contents. Food Chemistry, v.115, p.806–813, 2009.
3. Efraim, Priscilla, Alves, Adriana Barreto e Jardim, Denise Calil Pereira Revisão: Polifenóis em cacau e derivados: teores, fatores de variação e efeitos na saúde. Brazilian Journal of Food Technology [online]. 2011, v. 14, n. 3 [Acessado 24 Maio 2022] , pp. 181-201. Disponível em: <<https://doi.org/10.4260/BJFT2011140300023>>. Epub 30 Jan 2012. ISSN 1981-6723. <https://doi.org/10.4260/BJFT2011140300023>
4. VIANA, Márcia Regina et al. A racionalidade nutricional e sua influência na medicalização da comida no Brasil. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 22, n. 2, pág. 447-456, fevereiro de 2017 . Disponível em <http://old.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017000200447&lng=en&nrm=iso>. acesso em 24 de maio de 2022. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.25432015> .