



Preparado lácteo aumenta valor nutricional de sorvete



Pesquisa da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da USP, em Piracicaba, elaborou um preparado lácteo em pó para sorvetes enriquecido com fibras de linhaça, inulina e FOS (fonte de prebióticos) com diminuição da quantidade de açúcar, gordura e sódio. O sorvete tem alto teor de fibra alimentar, cálcio e vitaminas e foi saborizado com polpa de mangaba, fruta típica do cerrado brasileiro.

“A elaboração dos preparados em pó e dos sorvetes se constitui como forte potencial à comercialização, já que são ricos do ponto de vista nutricional e contemplam a demanda de todos os grupos biológicos desde crianças até idosos por serem atrativos e saudáveis”, afirma a tecnóloga de alimentos Marina Leopoldina Lamounier, autora do trabalho, apresentado no Programa de Pós-graduação em Ciências dos Alimentos da Esalq.

Orientada pela professora Jocellem Mastrodi Salgado, do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN) da Esalq, a pesquisa avaliou as características microestruturais e microbiológicas do preparado em pó e, a partir deles, desenvolveu os sorvetes de massa, verificando sua composição, suas propriedades físicas e químicas e seu nível de aceitação sensorial. Segundo as pesquisadoras, todas essas características apresentaram valores desejáveis e também foi possível, por meio da adição de fibras alimentares, proporcionar um alimento mais saudável.

Vitaminas e proteínas

Marina afirma que sorvetes de frutas do cerrado com baixo valor energético ganham espaço cada vez maior na mesa dos consumidores. “Estas frutas oferecem grande variedade de sabores e aromas, possuem quantidades significativas de vitaminas, propriedades funcionais e medicinais. Neste contexto, insere-se a mangaba [*Hancornia speciosa*], que apresenta boa digestibilidade, alto valor nutritivo e consideráveis teores de proteína e vitamina C”, conclui.

“O sorvete pode tornar-se uma opção saudável de alimento, principalmente para as pessoas que, por falta de hábito, gosto ou intolerância à lactose, têm a ingestão de laticínios aquém das quantidades recomendadas”, afirma a professora da Esalq. “O valor nutricional e as características de alta digestibilidade fazem deste produto um alimento ideal para todas as idades, associando nutrição e prazer.”

Não é novidade que uma dieta balanceada é essencial para o bom funcionamento do organismo. Entretanto, o estado nutricional, principalmente das populações que vivem em países desenvolvidos, é afetado por hábitos inadequados como o consumo excessivo de gorduras, elevada ingestão de açúcares e diminuição considerável do consumo de fibras, vitaminas e sais minerais, que podem favorecer a incidência de doenças crônico-degenerativas.

Além disso, a ingestão de cálcio da população está muito abaixo dos valores considerados ideais, que é de 1000 miligramas por dia para os adultos. Segundo Marina, em decorrência disso, muitas crianças estão sujeitas ao raquitismo, à baixa estatura, à osteopenia e osteoporose. “Isso ocorre porque muitos produtos lácteos, como leite e queijo, não são interessantes ou atraentes suficientemente, contribuindo para o baixo consumo.”

Imagem: Divulgação Esalq