



Sorteve Saudável



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 mg/dia para adulto. Segundo a Marina Leopoldina Lamounier, pesquisadora da Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz” (USP/ESALQ), 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”.

Daí surgiu a ideia de melhorar os alimentos que são atraentes, principalmente para as crianças e, nesse contexto, a pesquisadora desenvolveu um sorvete saudável, com alto teor de fibra alimentar, cálcio e vitaminas, e redução de sódio, açúcar e gorduras. “O interesse principal é fazer com que o sorvete tenha múltiplas funções, pois o consumidor moderno deseja alimentos que satisfaça e que ao mesmo tempo seja saudável”, afirma Marina.

A Pesquisa

O estudo, realizado no Programa de Pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos da ESALQ, desenvolveu um preparado em pó enriquecido com fibras de linhaça, inulina e FOS (fonte de prebióticos) com redução do teor de açúcar, gordura e sódio. Os sorvetes foram elaborados com o preparado lácteo e saborizados 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 pesquisadora.

Orientada pela professora Dra. Jocelyne Mastrodi Salgado, do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN), a pesquisa avaliou as características microestruturais e microbiológicas do preparado em pó e, a partir deles, desenvolveu os sorvetes de massa, verificando sua composição centesimal, suas propriedades físicas e químicas, suas características reológicas e seu nível de aceitação sensorial. Segundo as pesquisadoras todas essas características apresentaram valores desejáveis, além do mais, foi possível através da adição de fibras alimentares, proporcionar uma alegação horizontal de saúde. “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. O valor nutricional e as características de alta digestibilidade fazem deste produto um alimento ideal para todas as idades, associando nutrição e prazer”, explicam as pesquisadoras.

A pesquisadora 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.