



O valor nutricional e a alta digestibilidade fazem do sorvete um alimento ideal para todas as idades

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.

Com objetivo de melhorar o aspecto nutricional de alimentos que são atraentes, principalmente para as crianças, a pesquisadora Marina Leopoldina Lamounier, da Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz” (USP/ESALQ), 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,

Sorvete Saudável

pois o consumidor moderno deseja alimentos que satisfaçam e ao mesmo tempo sejam saudáveis”, afirma Marina.

Deficiência de cálcio

Segundo a pesquisadora, a ingestão de cálcio pela população também está muito abaixo dos valores considerados ideais, de 1000 mg/dia para adulto. Em consequência, 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”.

Assim, surgiu a ideia do sorvete saudável. 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 reduzido 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.

Potencial de comercialização

“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 Maria Leopoldina.

Orientada pela professora dra. Jocelene 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.

Opção saudável

“O sorvete pode ser 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.

Maria Leopoldina afirma que sorvetes de frutas do Cerrado com baixo valor energético ganham espaço cada vez maior na mesa dos consumidores. “Essas frutas oferecem grande variedade de sabores e aromas, possuem quantidades significativas de vitaminas, propriedades funcionais e medicinais, entre elas a mangaba (*Hancornia speciosa*), que apresenta boa digestibilidade, alto valor nutritivo e consideráveis teores de proteína e vitamina C”, conclui.