

ATIVIDADE ANTIOXIDANTE DE ABACATES SUBMETIDOS À DIFRENTES CONDIÇÕES DE ARMAZENAMENTO: UMA REVISÃO DA LITERATURA.

Suedna da Costa Silva, Eliacilene Alves de Souza, Maira Antonino de Medeiros, Maria Elieidy Gomes de Oliveira, Raabe Seabra de Lima

Introdução: Uma das principais teorias que explicam o poder curativo e preventivo dos alimentos baseia-se na presença de antioxidantes. Muitos de nossos problemas de saúde devem-se à ação de formas tóxicas do oxigênio (oxidantes) responsáveis por processos de oxidação que atuam na obstrução das artérias, transformação das células em células cancerosas, ocasionam problemas nas articulações e mau funcionamento do sistema nervoso, além de estarem associadas ao envelhecimento. O abacate possui notável qualidade nutricional, pois contém grande quantidade de vitaminas, minerais, proteínas e fibras, além do elevado teor de lipídios que confere destaque ao fruto como auxiliar na prevenção de doenças cardiovasculares. Além disso, contém níveis elevados de compostos fitoquímicos bioativos, incluindo a vitamina E, carotenóides, esteróis, compostos fenólicos, entre outros. Objetivo: Neste trabalho objetivou-se fazer uma revisão da literatura a respeito da atividade antioxidante do abacate. Metodologia: Foi realizada uma revisão sistemática de literatura em base de dados eletrônica: MEDLINE, CAPES e SCIELO, onde obteve-se artigos publicados entre os anos de 2001 a 2013. Foram selecionados artigos científicos nacionais/internacionais, após utilizar os seguintes indexadores: abacate, propriedades funcionais, atividade antioxidante. Resultados: Existe uma variação na Atividade Antioxidante (AA) presente no abacate que vai de acordo com o tempo e tipo de armazenamento ao qual o fruto é submetido. Vieites (2012) avaliou a AA de abacates ‘Fuerte’ durante 15 dias no intervalo de 3 dias sob temperatura ambiente e refrigeração e observou que aqueles que foram mantidos em temperatura ambiente possuíram uma AA maior que aqueles armazenados sob refrigeração. Já no estudo de Tremocoldi (2011), abacates do tipo ‘Hass’ foram submetidos ao tratamento térmico (banho-maria a 45°C por diferentes períodos, de 0 a 20 min., radiação gama (fonte de irradiação foi 60Co, em diferentes doses, de 0,0 a 1,0kGy e radiação ultravioleta (UV-C) por diferentes períodos, de 0 a 20 min. mantidos sob refrigeração e temperatura ambiente. O armazenamento refrigerado foi efetivo na manutenção da capacidade antioxidante para todos os tratamentos; porém, nos frutos mantidos em temperatura ambiente nos três tipos de tratamento, a AA manteve-se constante, com poucas variações em cada tratamento. Conclusão: Observou-se que dependendo as condições de armazenamento ao qual é submetido a AA do abacate poderá ser alterada, sendo melhor preservada quando armazenado sob refrigeração que retarda a perda de massa fresca.

ACEITAÇÃO SENSORIAL DE UM BOLO ENRIQUECIDO COM FARINHA DE LINHAÇA.

Israely Táfnis da Silva Cunha, Emanuella Soares da Silva, Divanete Sabino do Nascimento Silva, Cibele Maria de Araújo Rocha

Os alimentos funcionais produzem efeitos metabólicos ou fisiológicos através da atuação de um nutriente ou não nutriente, influenciando no crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo. Dentre estes, a linhaça destaca-se por ser uma semente rica em fibras e ácidos graxos, podendo ser utilizada no desenvolvimento de novos produtos de conveniência. Este trabalho teve como objetivo realizar um teste de aceitação sensorial em um bolo enriquecido com farinha de linhaça. A formulação foi elaborada utilizando-se farinha de trigo sem fermento (21,6%), ovos (18,8%), manteiga (15,2%), farinha de linhaça dourada (11,26%), leite integral (21,6%), fermento químico (0,54%) e açúcar cristal (11%), onde os mesmos foram pesados em balança digital com precisão de 0,1g (Micheletti Mic-15), e colocados em batedeira (ARNO SX80) até mistura homogênea. Para a análise sensorial foi aplicado um teste de aceitação dos atributos sabor, aroma, textura e qualidade global, através de uma escala hedônica de 9 pontos, com extremos ancorados nos termos 1(desgostei muitíssimo) e 9 (gostei muitíssimo). Além disso, foi aplicado o teste de intenção de compra do produto, através da escala de 5 pontos, variando de “certamente compraria” (5) e “certamente não compraria” (1). Calculou-se o índice de aceitabilidade (IA) para os atributos avaliados, considerando-se a formulação aceita, quando o valor do IA for igual ou superior a 70%. Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNINASSAU, aprovado pelo CAAE nº 36430514.5.0000.5193, e cada participante teve que ler e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participar da mesma. O teste de aceitação sensorial foi realizado com 141 (cento e quarenta e um) julgadores não treinados, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 26 anos, estudantes da UNINASSAU. Foi entregue a cada julgador uma amostra do bolo (70g), codificada aleatoriamente com um número de três dígitos, e um copo com água mineral (180 mL) para enxágue bucal e limpeza do palato, ambos descartáveis e de cor branca. Nos resultados do teste de aceitação sensorial a média das notas adquiridas para o atributo sabor classificou o produto entre “gostei muito e gostei muitíssimo”, com média entre 8 e 9. O atributo aroma classificou-se entre “gostei moderadamente e gostei muito”, com média entre 7 e 8. Para o atributo textura o resultado esteve entre “gostei muito e gostei muitíssimo” com média entre 8 e 9. E para o atributo qualidade global foi classificado entre “gostei moderadamente e gostei muito”, com média entre 7 e 8. Como um dos fatores que levam às escolhas alimentares é o sabor do produto, observou-se neste estudo satisfatória aceitação, tornando-o um alimento de escolha no mercado consumidor, pois todos os atributos obtiveram notas maiores que 7, e nenhuma frequência foi observada para “desgostei ligeiramente”, “desgostei moderadamente”, “desgostei muito” e “desgostei muitíssimo”. Quanto à classificação da intenção de compra do produto, 62% dos julgadores certamente comprariam o produto, 30% provavelmente comprariam e 8% talvez comprariam ou talvez não comprariam o produto. Desta maneira, observa-se que nenhum provador tinha a real certeza de não comprar o produto. Confirmando esses dados, observou-se que todos os atributos sensoriais

tiverem valor para o IA acima de 70%, sendo deste modo os atributos considerados aceitos. Sendo assim, o bolo com a farinha de linhaça pode ser considerado um produto potencial, com propriedade funcional e com elevada aceitação no mercado.

AVALIAÇÃO DA QUANTIDADE DE SÓDIO EXISTENTE EM BISCOITOS DESTINADOS OU CONSUMIDOS PELO PÚBLICO INFANTIL.

Fabiana Kaline Sousa Morais Lima, Renata Bruna Menezes de Lima, Thiago Costa Carvalho

A diversidade e o aumento da oferta de alimentos industrializados podem influenciar os padrões alimentares da população, principalmente a infantil, uma vez que os primeiros anos de vida se destacam como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos (AQUINO; PHILIPPI, 2002). As crianças têm sido expostas cada vez mais cedo a esse tipo de alimentação seja pelo aumento da jornada de trabalho dos pais, ou pela falta de opções saudáveis nas escolas ou ainda pelo bombardeio de propagandas de produtos alimentícios que influenciam negativamente suas escolhas alimentares (HENRIQUES et al, 2012). Tendo em vista a exposição da população, em especial as crianças ao risco do alto consumo de sódio, através da ingestão de alimentos industrializados, o presente artigo teve como objetivo avaliar os valores de sódio existentes nos rótulos de diferentes tipos e marcas de biscoitos, comparando com o recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), apresentando as possíveis patologias associadas ao consumo excessivo, como também influenciar hábitos de alimentação saudável na infância, diminuindo assim, o consumo de alimentos industrializados. Essa pesquisa utiliza métodos de natureza qualitativa descritiva exploratória, baseados em levantamento de campo. O referido estudo foi realizado em um supermercado na cidade de Mossoró/RN, e esta escolha se deu por meio não probabilístico por conveniência. A coleta dos dados foi realizada de forma transversal, em data de 23 de outubro de 2014. Foi analisada a quantidade de sódio existente em sete marcas de biscoito de diferentes sabores, sendo estes, divididos em 4 categorias: recheados, wafer, maisena e não recheados. A escolha das marcas teve como base a disponibilidade dos produtos no estabelecimento no dia da coleta. Os valores encontrados foram comparados com o que estabelece a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), a qual preconiza que um alimento com alto teor de sódio tem quantidade igual ou superior a 400 mg por 100 g ou 100 ml. Para a compilação, foram utilizados os recursos do Microsoft Word 2010, e Microsoft Excel 2010. Para a demonstração dos resultados, as categorias e marcas foram divididas em: MARCA A / MORANGO; MARCA A / CHOCOLATE; MARCA B / CHOCOLATE; MARCA B / BAUNILHA; MARCA C / CHOCOLATE; MARCA C / BRIGADEIRO; MARCA D / CHOCOLATE; MARCA D / MORANGO; MARCA E / MORANGO; MARCA E / CHOCOLATE; MARCA F / MORANGO; MARCA F / CHOCOLATE; MARCA G / NAPOLITANO; MARCA G / FLOCOS. De todas as categorias e marcas analisadas, apenas uma apresentou quantidade elevada de sódio, sendo esta, a MARCA B / BAUNILHA, da categoria recheada, a qual contém

463,3mg/100g, equivalente a 116% da quantidade de sódio existente em toda a embalagem. Este trabalho permitiu identificar dados de conformidade da quantidade de sódio presente nos rótulos de diferentes marcas e categorias de biscoitos, frente ao que preconiza a ANVISA. De todas as categorias e marcas analisadas, apenas uma apresentou quantidade elevada de sódio, porém não é fidedigno afirmar que o consumo de sódio pelo público infantil esteja adequado, tendo em vista que não foram realizadas pesquisas para saber a frequência do consumo das marcas estudadas.

O BENEFÍCIO DA NUTRIÇÃO NA SAÚDE ÓSSEA E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO.

Cicera Ziderio dos Santos, Thuany Matias da Silva, Cristiane Pinheiro de Sousa, Jeilza Soares Medeiros da Paz, Cássio da Silva Alves

Verificar os benefícios de uma alimentação saudável com o consumo de alimentos ricos em cálcio considerando sua importância para a saúde óssea e qualidade de vida dos idosos, compreendendo alimentos que podem auxiliar no controle dessa patologia. Trata-se de um estudo bibliográfico sobre a importância dos alimentos ricos em cálcio para a saúde óssea do idoso no âmbito da nutrição, analisando informações entre os meses de junho a julho do ano de 2015, segundo pesquisas em base de dados Pubmed e Scielo, artigos em português, revistas e livros da área de nutrição que se enquadram na proposta do tema abordado. A temática será contextualizada a partir da importância dos alimentos fontes de cálcio utilizando os seguintes termos: Alimentos ricos em cálcio associados a osteoporose e qualidade de vida na terceira idade, a quantidade diária para ingestão e o benefício para a prevenção da osteoporose. Diante dos trabalhos analisados, foi observada a tamanha importância do cálcio durante toda a vida, principalmente na terceira idade, pois é nesse ciclo de vida onde aparecem as doenças, dentre elas a osteoporose, uma doença silenciosa mais de alta prevalência em todo o Brasil. Estudos mostram uma grande prevalência de fratura óssea em decorrência à fragilidade desencadeada a partir da descalcificação do osso, sendo sua maior porcentagem no sexo masculino. Um dos principais alimentos ricos em cálcio são: Os leites e derivados e vegetais folhosos verdes escuros. Vários estudos comprovam que existem fatores que são responsáveis por esta diminuição do cálcio no osso, e dentre eles, a baixa ingestão de alimentos ricos em cálcio, o uso de medicamentos como diuréticos e antiácidos, a base de hidróxido de alumínio, que diminuem a absorção de cálcio, alterações no metabolismo, onde a uma menor produção de ácido clorídrico o que afeta também o mesmo e a inatividade física. Hoje em dia a qualidade de vida da população e de pessoas portadoras de osteoporose é resultado do estilo de vida que o indivíduo optou, no qual os hábitos alimentares são responsáveis por grande parte da qualidade de vida na terceira idade. Sendo assim, faz-se necessário uma maior atenção nutricional a essas pessoas, com o aumento das intervenções de conscientização sobre os riscos associados a uma má alimentação aliada a prática esportiva, pois desta forma teremos um idoso saudável e com um esqueleto bem mais resistente evitando

o risco de uma possível fratura. Para este fortalecimento pode-se ser realizada através de uma dieta rica em cálcio ou sua suplementação para a manutenção da saúde em geral, associada a vitamina D.

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS COM CÂNCER COM E SEM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO – REVISÃO DE LITERATURA.

Alanne Ysla Souza de Moura, Hérica Thaiza André da Silva, Carlos Alexandre Silva de Araújo, Edvânia Karla do Nascimento, Amanda Luydja Fonseca de Almeida

As alterações nutricionais relacionadas ao tratamento quimioterápico podem decorrer de ações diretas desses medicamentos no metabolismo, ou de eventos adversos sobre o trato gastrointestinal. O presente estudo é uma revisão de literatura que tem por objetivos identificar os dados mais relevantes na antropometria e no consumo alimentar de crianças em tratamento oncológico e analisar o estado nutricional dessas crianças. A metodologia utilizada para a coleta de dados foi o levantamento bibliográfico através da busca eletrônica na biblioteca virtual em saúde, através das bases de dados SciELO e MEDLINE, sendo selecionados artigos dos anos de 2001 a 2011. Foi referenciada também através de livros e revista da área, sendo elas a Revista Latino- Americana, Revista Brasileira de Cancerologia e Revista de Nutrição. A revisão mostrou que a nutrição está diretamente relacionada na melhoria do estado nutricional de pacientes com câncer, que afeta o consumo alimentar, acarretando deficiências nutricionais. Estudos demonstraram o impacto do estado nutricional na qualidade de vida e prognóstico desses pacientes. Entretanto, alguns tumores estão mais associados com a desnutrição, principalmente os tumores sólidos. Por esse motivo, a desnutrição em pacientes com câncer correlaciona-se com maior número de infecções, menor resposta terapêutica, maior probabilidade de recaídas e menores taxas de sobrevida. Assim, crianças desnutridas ao diagnóstico apresentam resultados piores do que crianças eutróficas.

ANALISE DA ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM UMA ESCOLA PÚBLICA DA CIDADE DE NATAL/RN.

Andreza Linhares Floripes, Hérica Thaiza André da Silva, Alanne Ysla Souza de Moura, Emanuela Catarina Fernandes, Jéssica, Maria André Ribeiro da Silva

A saúde da criança na idade escolar refletirá definitivamente na adolescência e na vida adulta, sendo fundamental que sejam atendidas todas as exigências nutricionais nestas faixas etárias. A proposta do Programa de Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é suprir parcialmente as necessidades nutricionais diárias durante a permanência do aluno em sala de aula, contribuindo para o crescimento, desenvolvimento aprendizagem e rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos alimentares

ANAIS DA I JORNADA POTIGUAR DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

saudáveis. O PNAE é destinado ao atendimento desde o pré-escolar até ao ensino de jovens e adultos, matriculados em escolas públicas e filantrópicas. O recurso diário destinado à alimentação desde unidade escolar é de R\$ 0,30 Per Capita. Assim, a finalidade desse trabalho foi analisar a atuação do nutricionista no PNAE, identificando o atendimento às necessidades nutricionais do ciclo escolar de 7 a 10 anos com base em uma preparação elaborada de acordo com o valor financeiro repassado para a escola, bem como a sua aceitação pelo público alvo. (Metodologia) Estudo do tipo transversal realizado na Escola Municipal Professora Francisca Ferreira da Silva, localizada no bairro Bom Pastor, Natal/RN. A amostra foi composta por 28 crianças com faixa etária de 7-10 anos, 9 meninas e 19 meninos. Ocorreram 5 (cinco) visitas ao estabelecimento de ensino. As atividades realizadas incluíram: apresentação do grupo pesquisador à equipe de profissionais; conhecimento das instalações, estrutura, e discentes; apresentação da proposta de trabalho; coleta e análise dos dados antropométricos (estatura e peso utilizando, respectivamente aferidos com fita métrica e balança digital); aplicação de questionário socioeconômico e questões sobre aversões e preferências alimentares (enviado aos pais); análise dos dados referentes à estrutura escolar e recolhimento dos questionários; realização de palestra informativa sobre Segurança Alimentar no âmbito escolar para as manipuladoras de alimentos; Acompanhamento da preparação diária e observação de produtos industrializados. A preparação analisada foi o mungunzá. Observou-se o preparo, higiene do local, manuseio dos alimentos, distribuição. Foi calculado o valor nutricional e custo Per Capita. A aceitabilidade foi verificada pela aplicação de questionário com escala hedônica facial. Conforme os dados coletados verificou-se que a preparação tem como custo Per Capita de R\$ 0,30 centavos, estando de acordo com o valor destinado para essa unidade escolar conforme faixa etária. A preparação não atingiu as necessidades nutricionais do público analisado, visto que os micro e macro nutrientes não atingiram os valores de 15-20%, estabelecido pelo PNAE. Os valores de referências são para faixa etária de criança de 7 a 10 anos, fase onde precede o estirão pubertário. A preparação não teve uma boa aceitabilidade pelos escolares (20% de reprovação). Os alunos relataram um sabor muito doce e com poucos grãos de milho. Ressalta-se que foram observados comprometimentos de crescimento, pele seca, áspera e queda de cabelo, sinais possivelmente associados à carência de nutrientes tais como proteína, vitamina A, zinco e calorias. A partir dos dados obtidos, verifica-se que além das necessidades diárias dos escolares não serem atingidas ainda existe o excesso de açúcar que foi enfatizados pelas crianças. Esse excesso pode causar cáries, descalcificação das células e ganho excessivo de peso. Assim, a importância do nutricionista na alimentação escolar se estende ao melhor planejamento de cardápio, visando a qualidade da alimentação servida, sob o ponto de vista nutricional e higiênico-sanitário, além do trabalho de educação nutricional para melhoria dos hábitos alimentares.

CONSUMO ALIMENTAR, ESTADO NUTRICIONAL E CONDIÇÕES SOCIOECONÔMICAS DE ESCOLARES DE UMA ESCOLA PÚBLICA E PRIVADA DE ENSINO NO MUNICÍPIO DO RIO GRANDE DO NORTE.

Carlos Alexandre Silva de Araújo, Edvânia Karla do Nascimento, Hérica Thaiza André da Silva, Jéssica Maria André Ribeiro da Silva, Jussara da Costa Cardozo

A progressão da transição nutricional vem ocorrendo não só na população adulta, mas também em crianças, com o aumento da prevalência da obesidade em idade cada vez mais precoce. O consumo alimentar é fator predominante na epidemiologia nutricional. O estudo teve como objetivo avaliar a qualidade da alimentação de escolares de uma escola pública e privada de Santo Antônio/RN, 2012. Trata-se de um estudo de corte transversal composto por 80 alunos de 7 a 12 anos de idade. O instrumento de pesquisa aplicado foi o Índice da Alimentação do Escolar (ALES) validado para escolares brasileiros. Para a classificação socioeconômica, foi preenchido o Critério de Classificação Econômica do Brasil (CCEB). Para a avaliação antropométrica, foi utilizado o parâmetro IMC/idade. A associação entre qualidade da alimentação e fatores socioeconômicos foi investigada utilizando-se o teste do qui-quadrado, e, para a avaliação do perfil nutricional, foi utilizada a regressão logística simples. Segundo o Índice ALES, 50% das crianças da escola pública consomem alimentação de baixa qualidade e 42,5% dos alunos da escola privada apresentou uma alimentação de qualidade intermediária. De acordo com o estado nutricional, foram encontrados 70% de escolares com eutrofia para escola pública e 60% para escola privada; os valores de sobrepeso e obesidade apresentaram-se prevalentes nos alunos da escola privada. A baixa escolaridade materna e o baixo poder aquisitivo aumentaram a probabilidade de a criança não consumir uma alimentação de boa qualidade. Faz-se necessário implementar atividades educativas que envolvam pais e alunos como estratégia para a busca de melhoria na alimentação dos escolares.

PROPRIEDADES NUTRICIONAIS PRESENTES NA FARINHA DA CASCA DA BANANA VERDE PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS.

Andreza Linhares Floripes, Leonardo Bruno Aragão de Araújo, Gustavo Manoel Rocha Araújo, Danielle Bernardo da Silva, Hyngrid Larissa Ferreira Do Nascimento

Hodiernamente, o consumo da polpa para a produção da biomassa vem sendo utilizado na substituição de produtos alimentícios à base de glúten e lactose. Entretanto, a casca é desperdiçada, não levando em consideração o seu valor nutricional. Este estudo teve como objetivo de esclarecer e informar um potencial produto (farinha da casca da banana verde) com alto valor nutricional e economicamente acessível para uma população propícia a doenças crônicas. O referente estudo é uma revisão crítica de literatura,

onde as questões norteadoras foram: quais as propriedades nutricionais presentes na farinha da casca da banana verde e qual a sua atuação na prevenção de doenças? O período de busca e análise dos periódicos foi de agosto a setembro de 2014, onde a plataforma utilizada foi a ResearchGate. Foram selecionados quatro artigos pertinentes ao assunto, onde a análise do estudo ocorreu de forma sucinta. Houve respeito aos aspectos éticos relativos à realização de pesquisas científicas. A casca da banana verde apresenta um teor maior de compostos antioxidantes quando comparado à polpa. Esses compostos, em particular os polifenóis, por meio das suas propriedades antioxidantes bem conhecidas, têm um papel importante na prevenção de doenças degenerativas, doenças cardiovasculares e cânceres. Além das ações antioxidantes, a farinha da casca da banana verde é rica em bioativos naturais e fitoesteróis, que auxiliam na absorção do colesterol. Os flavonoides atribuem diversos efeitos biológicos, como ação anti-inflamatória, hormonal, anti-hemorrágica, antialérgica e anticâncer, além do aumento da resistência capilar e auxílio na absorção do ácido ascórbico. A quantidade destes presentes na farinha da casca de banana verde é superior a frutas conhecidas por seu alto conteúdo, como blackberry, blueberry e uva. Ademais, a farinha da casca da banana verde é fonte de amido resistente que é a soma do amido e produtos de sua degradação não digeridos/absorvidos no intestino delgado de indivíduos saudáveis. Esse amido contribui para o controle da carga glicêmica, promovendo um período maior de saciedade. Tendo em vista os diversos benefícios apresentados, pode-se dizer que a banana destaca-se por ter efeitos benéficos à saúde, além do seu aproveitamento integral, levando em consideração que a casca apresenta característica funcional, promovendo uma diminuição dos riscos de algumas doenças, proporcionando bem-estar e qualidade de vida.

BENEFÍCIO DO CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA PORTADORES DE DIABETES.

Catherine Teixeira de Carvalho, Thuany Matias da Silva, Cristiane Pinheiro de Sousa, Rayane Liliane de Oliveira, Thalita Natyara Soares da Silva

Verificar os benefícios do consumo de alimentos funcionais considerando suas propriedades funcionais destinados a portadores de diabetes, compreendendo os alimentos que podem auxiliar no controle dessa patologia. Inicialmente foi realizada uma análise bibliográfica e estudos comparativos sobre a atuação dos alimentos funcionais no âmbito da nutrição, analisando informações entre os meses de março à julho do ano de 2015, segundo pesquisas em base de dados científicos como o scielo, literaturas nacionais, e no sistema integrado de bibliotecas da universidade potiguar (SIB-UNP), revistas e livros da área de nutrição que se enquadram na proposta do tema abordado. A temática foi contextualizada a partir da importância dos alimentos funcionais utilizando os seguintes termos: Alimentos funcionais associados para portadores de diabetes, a quantidade diária para ingestão e o benefício para o controle da diabetes. Diante dos trabalhos analisados, foi observada a tamanha importância dos alimentos funcionais na dieta das pessoas durante toda a vida, principalmente se iniciado o consumo dos mesmos precocemente. Estudos mostram uma grande

prevalência desses alimentos contra as Doenças crônicas não transmissíveis, pois os mesmos apresentam compostos quimiopreventivos com potente efeito preventivo e múltiplos mecanismos de ação. Dentre esses alimentos, encontra-se os carotenóides, que desenvolve uma ação antioxidante na proteção contra doenças cardiovasculares, os α -Tocoferol (Vitamina E), cuja capacidade é impedir a propagação das reações em cadeia de modo a constituir um dos principais mecanismos de defesa do organismo, os fitosteróis, onde sua ação é reduzir o colesterol LDL e conseqüentemente a diminuição do risco cardiovascular, os polifenóis que é um composto que compreende vários flavonóides que atuam como anti-carcinogênicos, anti-inflamatórios e anti-alérgicos, os flavonóides que apresentam efeitos protetores a células e tecidos dos danos oxidativos, contribuindo para a prevenção contra doenças cardiovasculares e neoplasias, as fibras que ajudam na manutenção da glicemia, assim como a redução do colesterol, e os probióticos e prebióticos que vão atuar no intestino restabelecendo o equilíbrio, diminuindo o PH e aumentando a proteção contra infecções e diarreias. Vários estudos comprovaram a importância dos alimentos funcionais no controle do diabetes, e mostraram que existe uma diversidade de alimentos que possuem substâncias benéficas que atuam tanto na prevenção como no controle da mesma, e dentre esses alimentos pode-se citar: a linhaça, a batata yacon, a cebola, a farinha da casca de maracujá, as fibras em geral e o alho. Atualmente a qualidade de vida da população e de pessoas portadoras de diabetes é resultado do seu estilo de vida, no qual os hábitos alimentares são responsáveis por grande parte da qualidade dessa etapa da vida. Sendo assim, faz-se necessário uma maior atenção nutricional a pessoas portadoras de diabetes, com o aumento das intervenções de conscientização sobre os riscos associados a uma má alimentação aliada a falta da pratica esportiva. Sem dúvida, a perspectiva do desenvolvimento e utilização de alimentos funcionais como ferramenta na prevenção e tratamento da diabetes, é fascinante, bem como a necessidade da sua utilização se dever fazer no âmbito de um estilo de vida saudável.

DESENVOLVIMENTO DE BISCOITOS “FITNESS” A BASE DE BATATA DOCE.

Juliany Caroline Silva de Sousa, Anna Carolina Tavares de Amorim, Daiane Karoline Silva Alves, Joyce Ariany de Amorim Aquino, Saulo Victor e Silva

As tendências mundiais da alimentação indicam um interesse acentuado dos consumidores em determinados alimentos, que além do seu valor nutritivo, também corroboram para a saúde e funções do corpo humano. A busca pelo corpo perfeito está associada diretamente à alimentação e a atividade física, conseqüentemente, o ramo de inovação de produtos que ofereçam benefícios a esse público também vem inovando e crescendo em qualidade e variedade. O trabalho teve como objetivo desenvolver um biscoito a base de batata doce que possa contribuir no desempenho de praticantes de atividade física. Para elaboração do biscoito, foram usados como ingredientes: batata doce com casca, açúcar demerara, aveia em flocos, ovos, castanha de caju, cacau, margarina sem sal e canela em pó. Posteriormente, comparou-se o biscoito elaborado com 3 marcas de diferentes biscoitos sem a presença de

batata doce, analisando itens como sabor, preço, valor calórico, peso líquido e quantidades de carboidratos, proteínas, gorduras totais, fibra alimentar e sódio. O biscoito foi desenvolvido no laboratório de Técnica dietética da Universidade Potiguar (UnP), no mês de novembro de 2014 por alunos do curso de nutrição. Os equipamentos utilizados foram: Fogão de Piso Brastemp Clean 4 Bocas – BIVOLT e forno convencional 180 a 260°C; Balança Toledo carga máxima 6kg; Esprededor Tramontina; Rolo de metal para abrir massa tm-1363; Tigela Marinex 1L; Panela Tramontina 2L; Medidor caseiro Plasútil; Forma antiaderente Tramontina 640 x 480 e formas de silicone para mini biscoitos Consul. De acordo com análise, observou-se que as quantidades de proteínas, fibra alimentar e gorduras totais do biscoito elaborado em relação às outras marcas são semelhantes, porém ele apresentou uma menor quantidade de sódio e uma maior quantidade de carboidratos e variedades de ingredientes, sendo eles com propriedades antioxidantes, de carboidratos complexos e efeito termogênico. Portanto, o produto a base de batata doce pode ser considerado uma boa opção antes ou após a atividade física, pois apresenta em sua composição nutrientes importantes para a melhora no desempenho dos praticantes de atividade física quando comparado a outras marcas.

DESENVOLVIMENTO DE UM SALGADO DE FORNO SEM GLUTÉN A BASE DE BIOMASSA DE BANANA VERDE AO FORCO COMO OPÇÃO DE SUBSTITUIÇÃO DO “NUGGESTS” CONVENCIONAL.

Joseane Nadyne de Assis Silva, Jessica Pinheiro de Araujo Cardoso, Natália Nascimento de Carvalho, Leonardo Oliveira de Assis, Saulo Victor e Silva

Os "Nuggets" são salgados fritos, na sua maioria industrializados, a base de carne que provém do peito de frango, empanados e moldados em pequenas porções pré-prontas e comercializados na sua forma congelada. O objetivo deste trabalho foi desenvolver um "nuggets" de forma saudável e inovadora, como proposta de substituição para os alimentos semelhantes atualmente disponíveis no mercado. Para elaboração dos “nuggets” foram utilizados equipamentos domésticos, entre eles: fogão de piso com material do painel da estufa do forno em inox, da marca Brastemp quatro bocas e forno com capacidade de 104 litros, além deste utilizou-se também, liquidificador da marca Philco com capacidade de 1,5 litros e uma panela de pressão em alumínio polido com capacidade de 4,5 litros. Entre os ingredientes utilizados, para a preparação deste produto alimentício, utilizou-se a biomassa de banana verde juntamente com a casca, de forma que se aproveita integralmente todo o alimento, combatendo assim o desperdício, além de agregar um melhor valor nutricional ao produto final. Nesta preparação também foi utilizada a farinha de arroz em substituição à farinha de trigo convencional levando em conta a ausência de glúten nos ingredientes de sua formulação, fazendo com que este se torne um produto acessível até mesmo para pessoas com restrições alimentares ligadas a resistência deste nutriente. Para finalização desta preparação optou-se pela troca do processo de fritura pelo método de introdução do mesmo ao forno como uma

saída para reduzir a quantidade de calorias provenientes das gorduras utilizadas na maioria dos salgados fritos. A preparação se mostrou inovadora por oferecer uma proposta diferente em relação aos "nuggets" convencionais, preparado de forma mais saudável e livre de conservantes como os produtos industrializados disponíveis no mercado atual, com redução do teor de lipídeos e colesterol total. A criação de produtos inovadores com a proposta do aproveitamento integral do alimento e da agregação de valores saudáveis às comidas tendenciadas pelo "fast foods", podem fazer toda a diferença no mercado atual, além de incentivar o consumo de alimentos que auxiliam na melhora da qualidade de vida e acarretam em mudanças no estilo de vida colaborando diretamente para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

PREBIÓTICOS, PRÓBIÓTICOS E SIMBIÓTICOS: USO E APLICAÇÕES DENTRO DA NUTRIÇÃO CLÍNICA.

Érica Pereira de Lima, Gabriela Medeiros do Couto, Vanessa Albuquerque de Oliveira, Katiúscia Medeiros Silva de Araújo

Entre os alimentos funcionais estão os probióticos e prebióticos. Os probióticos são micro-organismos vivos capazes de alcançar o trato gastrointestinal e alterar a composição da microbiota, produzindo efeitos benéficos à saúde quando consumidos em quantidades adequadas. Prebióticos são definidos como carboidratos não digeríveis que estimulam o crescimento e/ou a atividade de um grupo de bactérias no cólon, trazendo benefícios à saúde do indivíduo. Simbióticos são alimentos contendo simultaneamente microrganismos probióticos e ingredientes prebióticos. O presente trabalho objetivou revisar as evidências atuais sobre o uso de prebióticos, probióticos e simbióticos na funcionalidade fisiológica, de maneira a, impulsionar pesquisas a cerca das vantagens do uso destes na prevenção e tratamento do câncer colorretal a partir dos benefícios primários já estudados. Trata-se de uma revisão de literatura realizada a partir de buscas nas bases de dados SciELO, PubMed, MEDLINE e Bireme. Estudos mostraram que os probióticos e o uso de leites fermentados levaram ao desenvolvimento mais lento de câncer induzido e inibiram o crescimento de células cancerígenas no intestino, bexiga e estômago. Ratos alimentados com dieta contendo 3% do prebiótico lactulose e tratados com o carcinógeno DMH (1,2-dimetilhidrazina) apresentaram menores danos ao DNA de células do cólon. Diante da dimensão dos agravos a saúde que o câncer acarreta aos pacientes, é de suma importância a procura por medidas que venham a prevenir ou tartar essa patologia.

FATORES BENÉFICOS DA SEMENTE DE ABÓBORA.

Jarcione Silva de Oliveira, Cinthia Karla Chaves Souza, Lidiane Fiqueredo Mendonça, Ariane Melo

INTRODUÇÃO A abóbora (*Curcubitamaxima*) também conhecida como moranga pertence à família Cucurbitaceae. É cultivada em todo o Brasil. Sendo fonte de lipídios, proteínas, carboidratos, fibras e vitaminas. O desenvolvimento de novos produtos, bem como, o aproveitamento de resíduos vem sendo explorado cada vez com mais intensidade nos diferentes segmentos do setor agropecuário brasileiro e mundial, devido à grande variedade de matéria-prima disponível (Marques et al.,2013; Simão et al., 2013). A semente de abóbora é um subproduto, que além de ser rica em fibras, é fonte natural de proteínas e fitoesteróis (MOHAMED et al., 2009).Apesar das sementes de abóbora serem ricas em micronutrientes ela ainda é bastante desvalorizada e desperdiçada pela população por falta de informações do uso desses resíduos. **OBJETIVO** O presente trabalho tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica dos principais fatores benéfico das sementes da abóbora. **MATERIAL E MÉTODO** O delineamento desse estudo teve como base revisão bibliográfica de artigos, no qual analisamos temáticas a cerca do assunto e avaliando a importância nutricional do consumo das sementes de abóbora, partindo de estudos e opiniões de autores, o método utilizado foi pesquisas em sites online,. O presente trabalho tornou-se relevante a partir da importância dos seus fatores benéficos a saúde do indivíduo. O processo de coletas de dados realizou-se por meios de cinco (5) artigos, voltados para uso das sementes de abóbora e o guia alimentar brasileiro atualizado. **RESULTADOS** As sementes de abóboras possuem importante quantidade de proteínas, chegando próximo ao valor médio dos feijões, isso significa, do ponto de vista quantitativo, que as sementes da abóbora apresentam teor de proteínas significante, podendo ser utilizadas como um alimento fornecedor de proteína. Como fonte de lipídios pode ser bem utilizada como óleo. Apresentando ácidos graxos mono e poli-insaturados, sendo os representantes principais o ácido oléico e linoléico. Esses produzem efeitos especiais no organismo, pois a ingestão regular destes ácidos graxos essenciais tem efeito favorável sobre os níveis de triacilgliceróis plasmáticos, pressão sanguínea, mecanismo de coagulação e ritmo cardíaco, na prevenção do câncer e redução de incidência de aterosclerose. Esses ocasionam redução nos níveis de colesterol total e de LDL (lipoproteínas de baixa densidade), sem alterar significativamente os níveis de HDL (lipoproteínas de alta densidade). As sementes da abóbora apresentam teor de fibra alimentar significativo, desempenhando papéis fisiológicos importantes. Cerqueira et al. (2008) avaliaram o efeito da farinha de sementes da abóbora sobre o metabolismo glicídico e lipídico em ratos e concluíram que sua utilização durante 10 dias diminuiu significativamente os níveis de glicose e triglicerídeos séricos. Tais pesquisadores atribuíram esse resultado ao elevado teor de fibra alimentar presente nas sementes de abóbora São ricas ainda em vitaminas do complexo B importantes para o bom desenvolvimento do sistema nervoso e vitamina E que tem papel antioxidante. Além de terem baixos teores de açúcares livres e amido, grande quantidades de minerais, como magnésio, potássio, ferro e outras substâncias ainda desconhecidas. **CONCLUSÃO** A semente de

abóbora é consideravelmente fonte de proteínas, lipídios, fibras e minerais, no qual é encontrado em sua constituição alguns compostos bioativos que podem propiciar benefícios à saúde. É sugerido o uso da semente de abóbora em diversas preparações enriquecendo a alimentação do ser humano.

A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA.

Isabela Cristina de Souza, Lara Viviane Soares Lima, Luzia Lidiane de Oliveira Moura, Tayane Inácia Vale, Katiuscia Medeiros Silva de Araújo

RESUMO: São considerados funcionais, os alimentos que possuem substâncias ativas que beneficiam o organismo, podendo prevenir ou retardar o desenvolvimento de doenças tais como, problemas cardiovasculares, câncer, diabetes, dentre outras. Dentre as doenças que podem ser prevenidas com a ingestão de alimentos funcionais tem-se o câncer de mama, que pode ser influenciado por alguns hábitos de vida não saudáveis. Com isso os alimentos funcionais vêm sendo usados como importante fator na quimioprevenção deste tipo de câncer. Os alimentos funcionais que vão atuar no poder da prevenção são os contendo alguns ácidos graxos poliinsaturado, ômega 3 e linoléico, fibras, vitaminas e minerais e os fitoquímicos. Tendo em vista, que os alimentos funcionais são essenciais e que podem trazer uma série de benefício para tratar o câncer, por terem como agir na mama para tratá-la, os estudos com estes alimentos têm sido cada vez mais explorados. A importância da dieta na abordagem ao câncer de mama é de extrema importância. Portanto, o presente trabalho tem como objetivo investigar, na literatura, alimentos que previnam o câncer de mama em mulheres com a faixa etária de 40 a 50 anos, por meio de alimentos funcionais.

ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE PÃO DE MEL A BASE DE BATATA DOCE COM OS COMERCIALIZADOS NO MERCADO.

Talita Nobre de Figueiredo Dantas de Moraes, Amélia Elislândia Gomes Guedes, Cristiane Maria de Oliveira, Carlos Alexandre Silva de Araújo, Simone Carla Pereira da Silva

Pão de mel é um produto amplamente consumido no mercado de panificação, doce de origem europeia é elaborado à base de mel, farinha de trigo, chocolate e especiarias. O objetivo deste estudo foi comparar a rotulagem de pão de mel de batata doce com produtos comercializados no mercado consumidor. Foi analisado a rotulagem do pão de mel de batata doce e comparado com quatro marcas distintas do mercado, denominadas A, B, C e D, ambas sabor chocolate e 60g a porção. Com relação a quilocalorias, o pão de mel de batata doce, apresentou diminuição de 76kcal para as marcas A e D, 55kcal para marca B e 124kcal para marca C. O pão de mel de batata doce apresentou 3,4g de gorduras totais, já as marcas A, B, C e D, apresentaram 7,6g, 10g, 8,4g e 10g, respectivamente. As fibras mereceram destaque, com 2,5g ficando superior as marcas A, B e C, que apresentaram menos de 1 grama, na porção. O sódio foi considerado baixo, apresentando 1% do %VD, já as marcas A, B, C e D, apresentaram 10g, 196g, 182g e 29g, respectivamente. Para os micronutrientes, destacaram-se a Vitamina K com 51mcg (78% VD), Cálcio 23 mg (2% VD) e o Ferro 1,2mg (8%VD), no entanto, a comparação com as marcas não foi possível realizar, pois não estavam contida nos rótulos. Conclui-se que o pão de mel de batata doce, garante uma substituição mais saudável, quando comparado com alguns produtos disponíveis no mercado, é um produto rico em fibras e micronutrientes e de baixa densidade energética.