

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA PARA O DESENVOLVIMENTO DE UMA PIZZA SAUDÁVEL UTILIZANDO ALIMENTOS FUNCIONAIS.

Ciências da saúde

¹Adrieli Cian dos Santos

²Luana Marçal Galo

³Marlúci R. de Oliveira

Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL
Curso de Nutrição, Balneário Camboriú - SC,
aline.faveri@unisociesc.com.br

Introdução

A busca por alimentos saudáveis em substituição aos alimentos ultraprocessados vem crescendo significativamente, o que exige da indústria alimentícia o desenvolvimento de novos produtos.

A pizza é um alimento popularmente conhecido, amplamente consumido, mas geralmente associado a fast food em decorrência dos ingredientes que a compõem nutricionalmente. Atualmente, além de serem comercializadas em pizzarias, são facilmente encontradas em supermercados em seu formato semipronta ou pré-assada, sendo um alimento de fácil acesso aos consumidores (Monteiro, 2013). Segundo DE SOUSA, et al. (2016) por ser um alimento muito aceito e consumido, é relevante propor uma nova versão mais saudável e rica em nutrientes.

Objetivos

Desenvolver uma pizza saudável com redução em sódio, utilizando alimentos funcionais.

Metodologia

Realizamos uma pesquisa na literatura científica com o objetivo de desenvolver um novo alimento funcional que possa servir como alternativa aos alimentos ultraprocessados para consumidores preocupados com a qualidade de sua dieta. A coleta de dados foi conduzida entre agosto e outubro de 2023 e envolveu as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Pubmed e Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Resultados

A batata doce foi escolhida como um dos ingredientes principais para elaboração da pizza saudável neste estudo. Trata-se de um alimento de baixo custo e de fácil acesso, tendo em sua composição físico-química características que garantem umidade e resistência a massa desta preparação, similares às apresentadas pela farinha de trigo. Contém um elevado valor nutritivo pelo seu conteúdo de carboidratos, versatilidade sensorial, sabor e textura. Outro ingrediente escolhido para compor a nossa pizza é a aveia (*Avena sativa L.*), cereal de alto valor nutricional, rico em aminoácidos, ácidos graxos, vitaminas como a tiamina e ácido pantotênico, minerais e fibras alimentares, como a β -glucana, fibra solúvel que possui ações efetivas para combater o colesterol elevado. Um estudo DE SOUSA et al. (2016) avaliou a utilização da farinha de aveia em substituição parcial à farinha de trigo branca na massa de pizzas, nas proporções de 10% (Teste 1), 15% (Teste 2) e 20% (Teste 3). Os autores observaram que a massa com maior aceitação pelos participantes foi o Teste 2, que obteve 35% de preferência contrastando com as demais.

Um estudo avaliou a qualidade da alimentação de trabalhadores, e os participantes declararam ter dificuldade em escolher alimentos com teor reduzido de sódio e um bom valor nutritivo (85,9%), e se houvessem opções de pizza disponíveis no mercado, mesmo que com o valor mais elevado quando comparado a uma pizza de massa comum, eles optariam pela opção mais saudável e nutritiva.

Conclusões

A busca por uma melhora na qualidade da alimentação está ganhando destaque entre a população. No entanto, enfrentamos desafios significativos devido à escassez de produtos alimentícios funcionais disponíveis para atender a essa demanda crescente. Essa falta ou oferta limitada de alimentos funcionais pode contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares não saudáveis na população. Portanto, é fundamental aumentar a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e destacar a necessidade urgente de desenvolver novos produtos alimentícios que possam atender às exigências dos consumidores nesse sentido.

Bibliografia

- CAUVAIN, S. P. Redução de sal no pão e outros produtos assados. In: KILCAST, D.; ANGUS, F. Reduzindo o sal dos alimentos. Boca Raton: CRC Press LLC. part 3, p. 283-295, 2007.
- DANIEL, A. P.; et. al. Fracionamento a seco da farinha de aveia e modificação química da fração rica em amido. **Ciência e tecnologia de Alimentos**, Campinas, v.26, p.936-943, 2006.
- DE SOUSA, J. R. P. et al. Elaboração de massa de pizza com teor de sódio reduzido e enriquecida com farinha de aveia. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 11, n. 2, p. 9-13, 2016.
- DE SOUZA, N. C. O. Pizza de batata doce: uma alternativa para portadores de Doença Celíaca. 2014. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição)—Universidade de Brasília, Brasília, 2014.
- HE F. J.; M. G. A. Uma revisão sobre sal, saúde e experiência atual de programas mundiais de redução de sal. **Jornal de Hipertensão humana**, v. 23, n. 6, p. 363-384, 2009.
- MONTEIRO, S. Z. Utilização de mesclas de farinhas de arroz, inhame e quinoa na elaboração de disco de pizza pré assado sem glúten e sem lactose. 2013. 83f. Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação (Bacharelado em Engenharia de Alimentos) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

