

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL PROFESSOR MASSUYUKI KAWANO
Técnico em Farmácia

Maria Fernanda de Oliveira Rocha
Marisa Piva Bertolassi Gonçalves
Nicolli Vitoria de Lima Marques
Tais Moraes Martins
Yngrid Gabrielly dos Santos Saraiva

SORVETE TERMOGÊNICO COMO ALIMENTO FUNCIONAL

Tupã / SP

2022

Maria Fernanda de Oliveira Rocha
Marisa Piva Bertolassi Gonçalves
Nicolli Vitoria de Lima Marques
Tais Moraes Martins
Yngrid Gabrielly dos Santos Saraiva

SORVETE TERMOGÊNICO COMO ALIMENTO FUNCIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Farmácia da Etec Prof^o Massuyuki Kawano, orientado pela Prof^a. Luana Pin Coltri Formente, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em farmácia.

Tupã / SP

2022

É de inteira responsabilidade o conteúdo do trabalho apresentado pelas alunas. A Professora e Orientadora Luana Pin Coltri Fomente , a banca de validação e a instituição não são responsáveis e nem endossam as ideias e o conteúdo do mesmo. Agradeço às colegas de curso Maria Fernanda, Marisa, Nicolli, Tais e Yngrid pelo apoio e ajuda na produção do sorvete.

“ O caminho mais certo para o sucesso é sempre tentar apenas uma vez mais.”

Thomas Edison

RESUMO

Sorvete, é uma sobremesa popular no mundo inteiro, podendo ser servido individualmente ou acompanhado. Em nosso país chegou em 1835 no Rio de Janeiro, onde os comerciantes passaram a vender sorvetes de frutas. Na época, não havia como conservar o sorvete gelado, por isso ele tinha que ser consumido logo após o preparo. Passou a surgir há mais de três séculos os sorvetes cremosos, similares aos consumidos atualmente. A composição do sorvete tradicional é feito basicamente com água (presente na composição do leite ou das frutas incorporadas à receita), adoçante (açúcar ou xarope de milho), leite e gordura de leite, onde é a responsável pela textura macia desta sobremesa, tornando o produto com um alto índice calórico. O presente trabalho tem como objetivo produzir um sorvete termogênico incluindo em sua composição alimentos considerados como funcionais, que vem a ser o oposto ao tradicional, mantendo ainda o prazer de uma sobremesa igualmente saborosa. Os ativos da sua formulação podem auxiliar na queima de gordura, ou até mesmo acelerar o metabolismo, alguns deles são Gengibre, chia e linhaça. Os morangos contêm pouquíssimos carboidratos e um baixo índice glicêmico. Dessa forma, os morangos atrasam a digestão da glicose e reduz os picos glicêmicos – o que ajuda a regular o peso daqueles propensos à obesidade; e também a diminuir os níveis de açúcar no sangue, ideal para diabéticos tipo 2. O desenvolvimento do produto foi realizado em laboratório de farmácia, sendo estes ativos condutores de proteínas essenciais e precisas, que seja diferente dos tradicionais que não possuem nenhum tipo de valor nutricional. Conclui-se, desta forma, que é possível que um país melhore sua qualidade de vida, mudando seus hábitos alimentares, o sorvete termogênico pode se tornar a sobremesa saudável preferida se for dado a chance de mostrar que além de seus objetivos óbvios, é possível que tenha também um sabor agradável.

Palavras-chave: Sorvete, termogênico, alimento funcional.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Pesagem da melancia.....	11
Figura 2 - Pesagem do morango.....	11
Figura 3 -Pesagem do açúcar demerar.....	12
Figura 4 - Pesagem da semente de chia	12
Figura 5 - Pesagem do gengibre em pó.....	13
Figura 6 - Medição do leite no becker.....	13
Figura 7 - Mistura de todos os ingredientes.....	14
Figura 8 - Homogeneização.....	14
Figura 9 - Resultado Final.....	15

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 DESENVOLVIMENTO	10
2.1 Ingredientes.....	10
2.2 Metodologia.....	11
2.3 Recursos utilizados.....	15
2.4 Materiais utilizados.....	15
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	17

1 INTRODUÇÃO

O sorvete é popularmente conhecido como uma das principais sobremesas no mundo, sendo servido individualmente ou com acompanhamentos, como o petit gâteau.

A primeira sorveteria brasileira nasceu em 1835, quando um navio americano aportou no Rio de Janeiro com 270 toneladas de gelo. Dois comerciantes compraram o carregamento e passaram a vender sorvetes de frutas. Na época, não havia como conservar o sorvete gelado, por isso ele tinha que ser consumido logo após o preparo. As sorveterias anunciavam a hora certa de tomá-lo. (PORTAL SÃO FRANCISCO, 2016).

Os sorvetes cremosos, similares aos consumidos atualmente, começaram a ser difundidos há pouco mais de três séculos. Entretanto, alguns registros históricos evidenciam que o hábito de consumir alimentos e bebidas geladas é milenar e evoluiu de forma associada ao desenvolvimento de técnicas para uso do frio na culinária e conservação dos alimentos que, segundo CLARKE, (2012), pode ser observado em estágios distintos:

No primeiro estágio ocorreu o resfriamento de alimentos e bebidas com gelo e neve obtidos diretamente da natureza, prática identificada em citações em obras de autores tais como Hipócrates, Plínio e Sêneca, mas que pode ter ocorrido bem antes dessa época. Essas preparações culinárias são consideradas precursoras de produtos ainda consumidos atualmente, como os sorbets e as granitas. Muitos séculos depois, no século 17, um segundo estágio se caracterizou pela difusão do uso da técnica de resfriamento, por meio da dissolução do sal no gelo, para a elaboração de sorvetes, que pode ser observada em livros de receita e máquinas sorveteiras que surgiram a partir de então. Essa técnica ainda é usada em algumas máquinas domésticas de sorvete comercializadas nos dias de hoje, apenas com a substituição do mecanismo de mistura manual pelo elétrico.

“O sorvete é feito basicamente com água (presente na composição do leite ou das frutas incorporadas à receita), adoçante (açúcar ou xarope de milho), leite e gordura de leite – a responsável pela textura macia desta sobremesa”. (Ciência Hoje das Crianças, 2012).

Além das frutas, o Sorvete Termogênico Contém em sua formulação princípios ativos que auxiliam na queima de gordura, são alguns deles: Gengibre, pimenta, canela, cafeína, chia e linhaça.

Dentre os componentes ativos do **gengibre** encontramos carboidratos e os óleos essenciais: gingeróis, zingibereno, falandreno, canfeno, cineol, broneol e citral, sendo o gingerol encontrado em maior abundância entre seus componentes.

É uma planta muito utilizada pela medicina alternativa, pois contém antioxidantes, anti-inflamatórios, anticâncer e ação termogênica, bem como seu efeito protetor do **gengibre** contra outras doenças. (NATURALMENTE ZEN, 2021).

Conforme diz a PERFIL, (2021) a pimenta, a canela e a cafeína são alimentos termogênicos que fazem com que o corpo aumente a produção de calor e queime mais energia. Fora isso, ainda estimula a produção de certos hormônios que aceleram a frequência cardíaca e o metabolismo.

Já a MINHA SAÚDE PROTESTE! (2021) diz que a linhaça contribui para o alívio de sintomas da menopausa e a redução dos níveis de açúcar no sangue. Por conter fibras, o consumo de linhaça prolonga a sensação de saciedade, que pode retardar a fome e, com isso, contribuir para a perda de peso.

Tanto a chia, quanto a linhaça, ambas sementes possuem ômega 3 e auxiliam no processo de acelerar o metabolismo para queimar gordura. Além disso, são excelentes anti-inflamatórios e possuem muita fibra”. (REDAÇÃO ATLETIS, 2019)

Ingredientes naturais podem também conter propriedades reconhecidamente funcionais e quando são adicionados no preparo de um alimento, como o sorvete, transferem funcionalidades para o alimento pronto para o consumo. Para melhor ilustrar, sorvetes que contém cenoura, um vegetal que é rico em betacaroteno, precursor da vitamina A, de acordo com a dosagem consumida podem contribuir no fortalecimento do sistema imunológico. (ABIS, [?]).

“O consumo capital anual brasileiro ainda é pouco expressivo em relação a países nórdicos, mas o país tem potencial para aumentar significativamente esse mercado”. (Clovis et al., 2010).

Sabemos que a cada dia surgem novidades em todo o mundo, e a saúde tem sido colocada com grande importância na hora de pensarmos nos ingredientes que compõem os alimentos que consumimos.

Nosso objetivo é a produção de um sorvete termogênico, incluindo em sua composição alimentos considerados funcionais, que vem a ser o oposto ao tradicionalmente conhecido no que diz respeito aos seus valores nutritivos, que auxilie na queima de gordura, mantendo ainda o prazer de uma sobremesa igualmente saborosa.

2 DESENVOLVIMENTO

Foi feita a pesagem individual de todos os ingredientes no vidro de relógio, em seguida foi medido o leite desnatado no becker. Adicionamos todos os ingredientes no liquidificador para ser feito a base do sorvete, em seguida transferimos nas forminhas adicionando pedaços de morango e os palitos de madeira. Para obter o resultado final, o sorvete deverá ser armazenado no freezer por 5 horas.

2.1 Ingredientes

Os ingredientes que serão utilizados no sorvete termogênico são:

- 200 gramas de melancia picada e congelada
- 200 gramas de morango picado e congelado
- 100ml de leite desnatado
- 50 gramas de açúcar demerara
- 10 gramas de semente de chia
- 2 gramas de Gengibre em pó

2.2 Metodologia

Figura 1 - Pesagem da Melancia



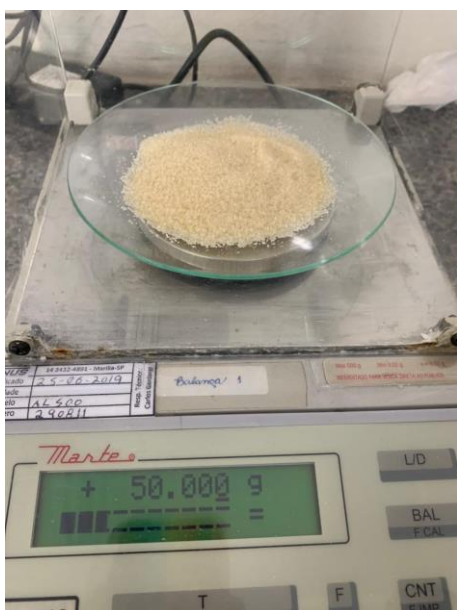
Fonte: Do próprio autor, 2022.

Figura 2 - Pesagem do Morango



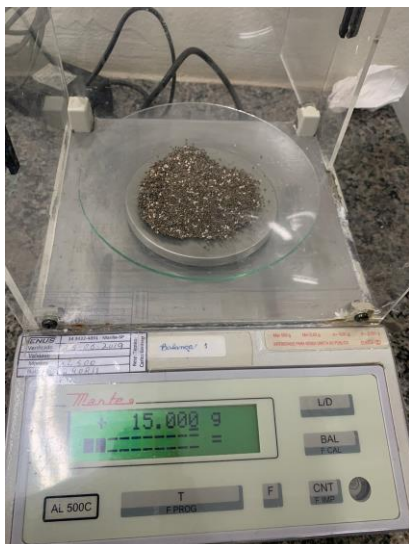
Fonte: Do próprio autor, 2022.

Figura 3 - Pesagem do açúcar demerara



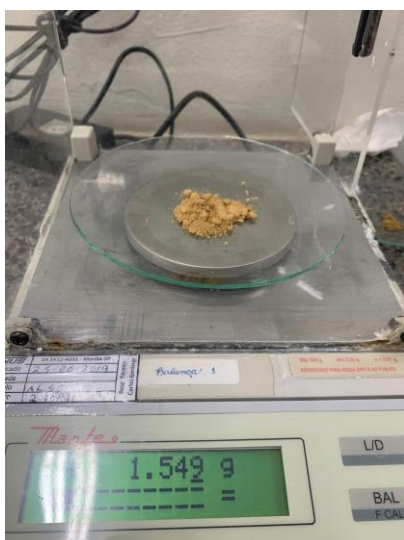
Fonte: Do próprio autor, 2022.

Figura 4 - Pesagem da semente de chia



Fonte: Do próprio autor, 2022.

Figura 5 - Pesagem do gengibre em pó



Fonte: Do próprio autor, 2022.

Figura 6 - Medição do leite no becker



Fonte: Do próprio autor, 2022.

Figura 7 - Mistura de todos os ingredientes



Fonte: Do próprio autor, 2022.

Figura 8 - Homogeneização



Fonte: Do próprio autor, 2022.

Figura 9 - Resultado Final



Fonte: Do próprio autor, 2022.

2.3 Recursos utilizados

Os recursos utilizados nesse projeto foram:

Produtos	Quantidade	Valor
Melancia	250 gramas	R\$3,75
Morango	350 gramas	R\$5,99
Leite Desnatado	1 Litro	R\$4,65
Açúcar Demerara	1 kg	R\$5,80
Semente de Chia	100 gramas	R\$5,70
Gengibre em Pó	30 gramas	R\$ 4,40

2.4 Materiais utilizados

- Balança de precisão
- Vidros de relógio
- Becker 1 litro
- Liquidificador
- Palito de madeira
- Forminhas de sorvete
- Fita de cetim
- Saquinhos plásticos

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Abordamos o tema do sorvete termogênico porque percebemos a importância dos alimentos funcionais no dia a dia das pessoas que buscam por uma melhor qualidade de vida.

E para os que querem perder peso, o sorvete termogênico ajuda a melhorar nosso consumo de energia facilitando o processo de queima de gordura com os princípios ativos utilizados tendo a função de acelerar o metabolismo.

Ao desenvolver a pesquisa sobre o sorvete termogênico, podemos perceber como o condicionamento e o preparo do mesmo, exige uma atenção e qualificação para garantir a qualidade e sabor, esse tema também ampliou nosso conhecimento sobre a história do sorvete.

REFERÊNCIAS

ALVES, Rosa Maria Silva. PAIVA, Leandro Carlos. Formulação do sorvete de café com Estevia e óleo de Coco. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 06, Ed. 03, Vol. 03, pp. 100-142. Março de 2021. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/sorvete-de-cafe>>. Acesso em 09 de Junho de 2022.

Chia, aveia e linhaça: conheça os benefícios desse trio, **Minha Saúde Proteste!**, 2021. Disponível em <<https://minhasaude.proteste.org.br/beneficios-da-linhaca-aveia-e-chia/>>. Acesso em 03 de Junho de 2022.

História do Sorvete. **Portal São Francisco**, 2016. Disponível em: <<https://www.portalsaofrancisco.com.br/culinaria/historia-do-sorvete/amp>>. Acesso em 24 de maio de 2022.

O poder da natureza ao seu alcance, conheça os benefícios do gengibre. **Naturalmente Zen**, 2021. Disponível em <<https://blog.naturalmentezen.com.br/o-poder-da-natureza-ao-seu-alcance-conheca-os-beneficios-do-gengibre/>>. Acesso em 02 de Junho de 2022.

Sorvetes são alimentos nutritivos e podem ser funcionais, **Abis**, [?]. Disponível em: <<https://www.abis.com.br/sorvetes-sao-alimentos-nutritivos-e-podem-ser-funcionais/>>. Acesso em 02 de Junho de 2022.

SANTOS, A. L. **Sorvete que Emagrece? Conheça o Sorvete Termogênico!**, 2016. Disponível em: <https://www.dicasonline-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.dicasonline.com/emagrece-sorvete-termogenico/amp/?amp_gsa=1&_js_v=a9&usqp>. Acesso em 26 de maio de 2022.

Sorvetes Industrializados. **Ital Instituto de Tecnologia de Alimentos**, 2021. Disponível em: <<https://ital.agricultura.sp.gov.br/sorvetes/10/>>. Acesso em 26 de Maio de 2022

Saiba 8 hábitos e alimentos que aceleram o metabolismo, **Perfil**, 2021. Disponível em <https://brasil-perfil-com.cdn.ampproject.org/v/s/brasil.perfil.com/saude/saiba-8-habitos-e-alimentos-que-aceleram-o-metabolismo.phtml/amp?amp_gsa=1&_js_v=a9&usqp>. Acesso em 02 de Junho de 2022.

Tem química no sorvete. **Ciência hoje das crianças**, 2012. Disponível em: <<http://chc.org.br/coluna/tem-quimica-no-sorvete/>>. Acesso em 26 de maio de 2022.

Termogênico Natural: Qual o melhor para queimar gordura, **Redação Atletis**, 2019. Disponível em: <<https://www.atletis.com.br/termogenico-natural-queima-gordura>>. Acesso em 02 de Junho de 2022.