



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
V Salão de Extensão



<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014

ELABORAÇÃO DE UM PRODUTO ALIMENTÍCIO: CALDO NATURAL DE LEGUMES CONGELADO

Marina Della Giustina^a; Nicole Gobbi^a; Nicole Teixeira Sehnem^b

- a) Graduandas do curso de Nutrição do Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG.
b) Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG.

*Autor correspondente (Orientador)

Nicole Teixeira Sehnem,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, n° 2366 - Caxias do Sul - RS

CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Sódio. Caldo. Congelamento.

INTRODUÇÃO: A tecnologia de alimentos é um instrumento multidisciplinar que consiste em um conjunto de técnicas relacionadas aos processos de industrialização de produtos de origem vegetal e animal (GAVA, 2008). A tecnologia de conservação consiste em métodos que evitam a deterioração dos alimentos durante um determinado período, objetivando a redução das ações das próprias enzimas, evitando o apodrecimento dos alimentos. Dentre as principais tecnologias, encontra-se o congelamento, já que o frio dificulta a reprodução e ação dos microrganismos no alimento, bem como provoca a redução de atividade de água. (ORDOÑEZ, 2005; GAVA, 2008). O objetivo central do trabalho foi desenvolver um produto que mantivesse as características sensoriais, com benefícios nutricionais mantidos através da técnica de congelamento.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTS) são um grande problema de saúde pública, responsáveis por mais de 50% das mortes e mais de 40% das causas de doenças no mundo. Estas doenças tem forte relação com alimentação inadequada, principalmente com o consumo excessivo de sal. (BRITO & SPINELLI, 2016; MOREIRA et. al. 2018). O sal é a principal fonte de sódio empregada na alimentação, seja através do cozimento ou da conservação empregada pela indústria alimentícia. Alimentos enlatados, temperos prontos e embutidos possuem grande quantidade de sódio e aditivos na sua composição, isso ocorre principalmente para aumentar a vida de prateleira do produto. (BRITO & SPINELLI, 2016). O glutamato monossódico (MSG) é um aditivo alimentar amplamente utilizado em alimentos ultraprocessados, bem como no preparo de refeições em geral, com o objetivo de realçar o gosto salgado (REYES, 2013; GOMES, 2018). O Ministério da Saúde tem buscado

alternativas para reduzir a carga de doenças crônicas através de alimentos com redução de gorduras, açúcares e sódio. (BRITO & SPINELLI, 2016; MOREIRA et. al. 2018).

MATERIAL E MÉTODOS: Para o desenvolvimento do produto, foi utilizado: 1 batata inglesa pequena picada em cubos; ½ cenoura média picada em cubos pequenos; 1 cebola pequena cortada em cubos pequenos; 2 dentes de alho grandes picados em cubos pequenos; 1 colher rasa de sopa de óleo de côco; 3 ramos de cebolinha verde fresca picada; ½ raiz de alho poró fresco picado; 1 folha de alho poró fresco picado; 1 talo inteiro de salsa (talo e folhas) picado; 1 colher de chá cheia de açafrão; 1 colher de chá rasa de pimenta calabresa; 1 colher de chá rasa de páprica doce; 1 colher de café rasa de salsinha desidratada; 1 colher de café rasa de cebolinha desidratada; 1 colher de café rasa de alho desidratado. O preparo ocorreu da seguinte forma: Os legumes foram refogados em óleo de coco e em seguida cozidos em pouca água. Após foi adicionado os temperos frescos e secos. A preparação foi triturada até se obter uma massa lisa e homogênea, em seguida foi distribuída em formas quadradas e congeladas por 24 horas. Após desenformadas foram embaladas em papel alumínio e conservadas congeladas. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os resultados estão de acordo com o esperado. Ao utilizar o produto em preparações percebe-se sabor, cor, textura e consistência advindas do uso do caldo. A adição de sal se faz necessária conforme paladar, visto que neste produto não há adição. O desafio em relação a este produto fica a cargo do valor que se torna mais elevado e o tempo de prateleira que é reduzido devido a não utilização de nenhum conservante artificial. Dentre os benefícios, não possui índices de sódio e aditivos, não gerando danos à saúde. **CONCLUSÃO:** Diante do trabalho desenvolvido e do exposto, conclui-se que a alimentação está diretamente relacionada ao desenvolvimento de DCNT. Os hábitos alimentares da população precisam ser adequados para que ocorra a prevenção destas doenças. O produto idealizado vem a ser uma alternativa para a população em geral que quer usar deste artifício para prevenir doenças, mas também vem a calhar para as populações que já desenvolveram doenças relacionadas ao seu consumo e precisam controlar demais sintomas.

REFERÊNCIAS

BRITO, A.M.O; SPINELLI, M.G.N. **Oferta de sódio oriundo de alimentos industrializados em restaurantes institucionais**. Demetra: alimentação, nutrição &saúde.11 v.2. p. 321-336, 2016.

GAVA, A. J. **Tecnologia de Alimentos- Princípios e Aplicações**. São Paulo: Nobel, 2009.

GOMES, S.S; COSTA, L.A.S; DALLAQUA, B. **O consumo de glutamato monossódico e sua relação com o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade**. Cientefico. V. 18, N. 38, Fortaleza, jul./dez. 2018.

MOREIRA, M.M; MOREIRA, M.M.; SANTOS, V.S.; VIRTUOSO, J.S. **Inadequação no consumo de sódio e o impacto nos custos de internações por doenças cardiovasculares**. Revista Brasileira de Educação e Cultura.N. 17. P. 140-148, 2018.

ORDÓÑEZ, J. A. **Tecnologia de Alimentos: componentes dos alimentos e processos**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

REYES, F.G. **Umami y Glutamato: aspectos químicos, biológicos y tecnológicos**. São Paulo: Plêiade, 2013. 645 p. ISBN 978-85-7651-228-8.