

Barrinha de proteína: análise sensorial

SILVA, Gabrielle Cristina Oliveira;
LIMA, Makelly Bezerra de;
HANSEN, Yasmin Fernandes;
OLIVEIRA, Emily Hermogene de;
JESUS, João Vitor Mendes de;
GUZI, Eleone Aparecida Tozo.

Resumo

As barras de proteína são um produto saudável com foco no público vegano que busca uma alimentação que não seja de origem animal, além de ter de acesso a produtos que contenham proteínas de origem vegetal com baixo custo, com uma quantidade significativa de proteínas diárias, que não contenha conservantes e auxilie nos hábitos de vida saudável. As matérias-primas utilizadas para o desenvolvimento das barras de proteína foram adquiridas no comércio da cidade de Cascavel, PR, Brasil. Todo o estudo foi conduzido no campus Centro Universitário FAG, tal qual a elaboração ocorreu no Laboratório de Nutrição. Obtemos o resultado da análise sensorial do total de 17 pessoas, Gostei muitíssimo: 6 pessoas; Gostei muito: 3; pessoas Gostei moderadamente: 6 pessoas; não gostei/ nem desgostei: 1 pessoa; desgostei moderadamente: 0; desgostei muito: 0; desgostei muitíssimo: 1.

Palavras-chave: Proteína, Ingredientes e Sensorial.

Resumo em língua estrangeira

Protein bar: Sensory analysis

Protein bars are a healthy product focused on the vegan public that seeks a diet that is not of animal origin, in addition to having access to products that contain low-cost plant-based proteins, with a significant amount of daily proteins, which does not contain preservatives and helps in healthy living habits.

The raw materials used for the development of the protein bars were acquired in the commerce of the city of Cascavel, PR, Brazil. The entire study was conducted at the Centro Universitário FAG campus, just as the elaboration took place in the Nutrition Laboratory.

We obtain the result of the sensorial analysis of the total of 17 people, I liked it very much: 6 people; Liked a lot: 3; people Liked moderately: 6 people; Neither liked/disliked: 1 person; Dislike moderately: 0; Disliked a lot: 0 ; I really disliked: 1.

Keywords: Protein, Ingredients and Sensory.

Introdução

As barras de proteína nos oferecem grandes vantagens em nosso metabolismo, tais como o fortalecimento do sistema imunológico, aumento da produção de anticorpos, aumento da massa magra e diminuição da flacidez da pele, obtendo um grande aliado de uma alimentação saudável e equilibrada.

Visando as vantagens de uma barrinha proteica, temos um alto valor de nutrição, tornando-se uma opção de lanche recomendado para as pessoas que procuram melhorar a sua alimentação.

Desejando os benefícios que as barras de proteínas normais oferecem, optamos com as barras de proteína veganas, sendo uma opção para pessoas que buscam uma alimentação que não cause malefícios para os animais, ao contrário de optar por comer uma barra de chocolate, que poderá causar um nível de satisfação e prazer mas ocasionando males para a saúde, isso acontece porque o doce derivado do cacau é rico em gorduras e açúcares, que podem sobrecarregar o organismo quando consumidos em excesso, optando em consumir uma barrinha de proteína que contém ingredientes com ótimos benefícios à saúde que causam um nível de satisfação e prazer. (CLIQUEFARMA, 2021)

Para a execução da barrinha proteica utilizamos o morango, uma fruta que aumenta a imunidade contendo, vitaminas como a vitamina E, beta carotenos, compostos bioativos e uma excelente fonte de vitamina C reforçando a imunidade que ajuda no processo de cicatrização de feridas e absorção do ferro que contém nos alimentos. (ZANIN, 2022)

Proteína em pó de chocolate é usada para manter a absorção da quantidade adequada de proteínas no corpo, importante para ganhar músculos. (SOCIENTIFICA 2022)

A chia ajuda no equilíbrio do açúcar no sangue porque seu alto teor de fibras retarda a absorção de açúcar. (VITAT, 2020)

A Granola promove diversos benefícios para a saúde, principalmente no funcionamento do trânsito intestinal, combatendo a prisão de ventre, já que é um alimento rico em fibras. (ZANIN, 2021)

O chocolate amargo (70%) por ser rico em antioxidante, consegue prevenir o envelhecimento precoce de nossas células. Ocorrendo pela expulsão dos radicais livres responsáveis por promover a oxidação dos tecidos, causando o envelhecimento e doenças como alguns tipos de cânceres em nosso corpo. (MERCADO DO CACAU, 2021)

A pasta de amendoim sendo rica em gorduras boas, uma fonte de ácidos graxos poli-insaturados como o ômega 3, que tem importante poder anti-inflamatório e protetor cardiovascular. (BORGES, 2022)

Ademais, como alternativa para pessoas que buscam opções de alimentação mais saudável, as barras de cereais proteicas foram inicialmente desenvolvidas visando atender aos adeptos de esportes, e passaram a atingir também um público em busca de uma alimentação prática. Elas tornaram-se populares como alimentos portáteis, sendo mais comumente consumidas entre as refeições, sob forma de lanches, tencionando oferecer ao consumidor uma maior saciedade. (PALLAVI, 2013)

Entretanto para maiores resultados será desenvolvido um alimento de origem vegana prático, rápido e saudável com alto valor de proteínas nos proporcionando inúmeras vantagens nutricionais, destacando-se no mercado como um produto funcional e inovador.

Desenvolvimento

O produto será desenvolvido no laboratório de nutrição da faculdade Assis Gurgacz, no mês de outubro, e para o preparo será necessário os seguintes ingredientes: morango, proteína em pó de chocolate, chia, granola, chocolate meio amargo (70%) e pasta de amendoim.

A metodologia de preparo é inicialmente: lavar os morangos e retiramos as folhas, cortamos em pedaços pequenos, levamos em fogo médio até formar uma geleia, resfriamos por 10 minutos, em seguida, em um recipiente adicionamos a geleia de morango, chia, granola e a proteína em pó de chocolate e misturamos até ficar em uma consciência homogênea. Para que as barrinhas tomem forma, derretemos o chocolate no micro-ondas, colocamos no molde e levamos para o freezer até que solidifique totalmente. Feito isso, retiramos do freezer, adicionamos o recheio, cobrimos com chocolate derretido e levamos novamente ao freezer por 15 minutos.

Abaixo tabela com as gramas e porcentagem utilizadas de cada ingrediente:

Ingredientes	Gramas	%
Whey de Chocolate	100	2,18%
Pasta de Amendoim	500	10,91%
Chocolate 70%	1000	21,83%
Morango	2000	43,67%
Granola	800	17,47%
Chia	180	3,94%
Total	4580	100,00%

Ademais, realizamos a análise sensorial de aceitação do produto desenvolvido, a barrinha de proteína finalizada foi colocada individualmente em cada prato com uma quantidade significativa de pasta de amendoim como acompanhamento e um guardanapo, juntamente ao produto foi distribuído copos de água para os avaliadores e as fichas de aceitação para a avaliação do produto, sendo assim foi pontuado e verificado cada teste de aceitação, sendo possível verificar que em relação aos atributos aparência e sabor a barra proteica desenvolvida foi bem aceita, tendo algumas críticas construtivas dizendo que deve apenas melhorar a textura do produto, sendo um atributo que não foi bem-visto pelos avaliadores. Assim, o produto que vem ganhando cada vez mais espaço entre os consumidores, apresenta-se como uma alternativa de inclusão e substituição para a suplementação diária.

Conclusão

A barrinha de proteína foi desenvolvida como uma alternativa de lanche vegano saudável e prático para o dia a dia, indicada para o gerenciamento de peso e auxílio nas metas proteicas diárias, realizando-se assim todo o processo de preparo e análise sensorial para obtermos uma significativa sobre a aceitação do produto, entretanto a realização do projeto foi bem sucedida e prática, ficando de acordo com o que esperávamos, tendo uma taxa de aceitação alta, com algumas críticas construtivas para o produto, obtemos um resultado de aceitação, produto está apto para ser comercializado e consumido pelo público destinado.

Valores significativos do teste de aceitação:

Teste de aceitação	17 pessoas	%
Gostei muitíssimo	6	35,30%
Gostei muito	3	17,64%
Gostei moderadamente	6	35,30%
Não gostei/ nem desgostei	1	5,88%
Desgostei moderadamente	0	0,00%
Desgostei muito	0	0,00%
Desgostei muitíssimo	1	5,88%

Referências

Souza, Marina. Moreira, Victoria. Souza, Estefânia. Pereira, Aline. Gularte, Márcia. DESENVOLVIMENTO E ACEITAÇÃO DE BARRAS DE PROTEÍNA A PARTIR DE EXTRATO DE SOJA. 2017. Disponível em: https://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2017/CA_01677.pdf

Barra de Proteína: saiba quando comer e quais os benefícios. Atletis Blog. 29 de outubro de 2019. Disponível em: <https://www.atletis.com.br/barra-de-proteina-saiba-quando-comer-e-quais-os-beneficios>

SARAIVA, Roberta. Barra de proteína. Quando comer e para que serve? Nutrify. São Paulo, 29 de setembro de 2021. Disponível em: <https://blog.nutrify.com.br/barra-de-proteina-quando-comer-e-para-que-serve/>

Barra de Proteína – Parceira ou vilã?. CliqueFarma. 12 de novembro de 2021. Disponível em: <https://www.cliquefarma.com.br/blog/barra-de-proteina/>

ZANIN, Tatiana. 9 benefícios do morango para a saúde. TUASAÚDE. Maio de 2022. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-morango/>

Proteína em pó: como é feita e para que serve. SOCIENTIFICA. 20 de julho de 2022. Disponível em: <https://societifica.com.br/como-a-proteina-em-po-e-feita/>

Água com semente de chia é a nova água com limão? VITAT. 30 de dezembro de 2020. Disponível em: <https://vitat.com.br/agua-com-semente-de-chia/>

ZANIN, Tatiana. Granola: 8 benefícios e como preparar em casa, TUASAÚDE. Agosto de 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-granola/>

Quais os benefícios do chocolate amargo 70% cacau? MERCADO DO CACAU. 09 de março de 2021. Disponível em: <https://www.mercadodocacau.com.br/artigo/quais-os-beneficios-do-chocolate-amargo-70-cacau>

BORGES, Marina. Pasta de amendoim é saudável? Benefícios e para que serve? EU ATLETA NUTRIÇÃO. 13 de abril de 2022. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2022/04/13/pasta-de-amendoim-e-saudavel-beneficios-e-para-que-serve.ghtml>