

**DESENVOLVIMENTO DE RECEITA COM FONTE ALTERNATIVA DE CARBOIDRATO PARA PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

ROSA, ANA CAROLINA SOARES<sup>1</sup>; ROQUE, JÉSSICA RIBEIRO<sup>1</sup>; MIQUELANTE, LAÍS CRISTINA ALVES<sup>1</sup>; LIMA, NATÁLIA MOREIRA<sup>1</sup>, VANUBIA PEREIRA MENDES<sup>1</sup>; AMARAL, ANA LÚCIA DA SILVA<sup>1</sup>

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

A mandioca é um alimento bastante popular, além de ser uma boa fonte de carboidratos. De suas raízes derivam-se diversos produtos como farinha d'água, farinha seca, goma de tapioca, polvilho doce e azedo, mandioca congelada, minimamente processada e chips. Ela possui carotenoides e minerais como potássio, fósforo, cálcio e magnésio, além de apresentar uma resposta glicêmica semelhante a da batata doce, podendo ser uma aliada nas preparações culinárias de praticantes de atividade física. A ingestão de alimentos com baixo índice glicêmico antes da prática da atividade física resulta na elevação glicêmica mais lenta e prolongada, favorecendo a manutenção da glicemia em níveis mais constantes durante o exercício, o que pode contribuir para o aumento da performance de atletas. Por isso, o objetivo deste trabalho foi elaborar uma receita utilizando a mandioca como opção de carboidratos alternativa às refeições pré-treino usadas atualmente. Após levantamento bibliográfico sobre o assunto e busca de receitas que possuíssem características adequadas para serem consumidas como opção de refeição pré treino, foi realizado o teste no Laboratório de Técnica Dietética do Centro Universitário de Patos de Minas. É conhecido que uma refeição pré treino deve ser consumida com intervalo suficiente para permitir que o organismo inicie o processo de digestão de modo que os nutrientes consumidos possam executar benefícios durante a prática da atividade física. Assim, a escolha do escondidinho de frango com mandioca como opção de receita pré treino pode ser justificada como sendo uma refeição com predomínio de carboidratos de baixo índice glicêmico acompanhado de uma pequena quantidade de proteínas com baixo teor lipídico. A receita teve um preparo rápido e prático, sendo uma boa opção para o indivíduo preparar porções antecipadamente e congelá-las, favorecendo o consumo no decorrer da semana.

**Área temática:** Nutrição