

## DESENVOLVIMENTO DE UM ALIMENTO TERMOGÊNICO

SILVA, KEILIDIANY CONCEIÇÃO<sup>1</sup>, BARBOSA, SÂMILA ALVES<sup>1</sup>, MARTINS, LOYANE GOMES<sup>1</sup> DE PAIVA, ALINE CARDOSO<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

<sup>2</sup> Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

**Introdução:** A preocupação com o corpo esteticamente ideal e com o tratamento da obesidade têm aumentado a procura da população por tratamentos emagrecedores, dentre eles o exercício físico e a dieta são os principais e os mais recomendados. Alimentos termogênicos são aqueles que apresentam um maior nível de dificuldade em serem digeridos e conseqüentemente aumentam o gasto energético. O Objetivo deste trabalho foi realizar pesquisas para conhecimento de alimentos e suplementos termogênicos, e o desenvolvimento de uma receita termogênica. **Métodos:** Foi realizada uma revisão bibliográfica em bases de dados (SciELO e Google Acadêmico) e livros relacionados à área da Nutrição Esportiva para seleção dos alimentos considerados termogênicos. Após esta revisão foi desenvolvida uma receita de mousse de chocolate com os seguintes ingredientes: cafeína, chá verde, óleo de cártamo e pimenta dedo de moça. A receita foi testada no laboratório de técnica dietética do Centro Universitário de Patos de Minas. **Resultados.** A receita foi elaborada utilizando alimentos considerados termogênicos. A cafeína são a melhoria do rendimento físico e a diminuição da gordura corporal. Chá verde com sua alta quantidade de flavonoides conhecidos como catequinas, são capazes de promover a diminuição de peso e gordura corporal. O óleo de cartamo, vem sendo utilizada no intuito de estimular a oxidação dos ácidos graxos (AG) e modificar a composição corporal. Diversos estudos comprovam que a capsaicina aumenta o gasto energético e a oxidação de gordura. A alta quantidade de energia necessária para digerir alimentos termogênicos, acelera o metabolismo e aumenta a temperatura corporal, contribuindo assim para o emagrecimento. Termogênicos hoje são utilizados para auxiliar neste processo de perda de gordura corporal. **Conclusão:** A receita desenvolvida possui a propriedade termogênica, teve uma boa palatabilidade e, portanto, pode ser usada na dieta como um adjuvante no tratamento para perda de peso.

**Categoria:** Nutrição (graduação)