

DESENVOLVIMENTO DE UM PRODUTO HIPERCALÓRICO A BASE DE CARBOIDRATO PARA ATLETAS

SILVA, ANDRÊSSA CRISTINA GOMES ¹; SANTANA, FRANCIANE TONELLI ¹;
ASSUNÇÃO, MAYSIA KELLY DE PAIVA¹; ALINE CARDOSO²

1 – Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

2 – Doutora em Alimentos e Nutrição; Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

INTRODUÇÃO: Considerando a importância da relação nutrição e atividade física, e tendo o carboidrato como principal fonte energética utilizada durante o exercício, o presente trabalho teve como objetivo o desenvolvimento de um alimento energético para praticantes de atividade física. **METODOLOGIA:** Foi desenvolvida uma receita nomeada como Pão de inhame. Misturou-se 1 xícara de polvilho azedo, 20g de Maltodextrina, 1 xícara de inhame cozido e amassado, ¼ xícara de azeite, ¼ xícara de água e sal. Em seguida foram feitas bolinhas e assadas em forno pré-aquecido a 180° C. **RESULTADOS:** O produto final apresenta 75% de carboidrato em sua composição e 22g em cada porção. Tendo o inhame como fonte energética principal, ele apresenta índice glicêmico baixo (73) e possui um fito-hormônio chamado diosgenina, capaz de reduzir a gordura corporal. A receita também é indicada para pacientes com doença celíaca, pois é isenta de glúten. **CONCLUSÃO:** Com o presente trabalho, observou-se que a ingestão adequada de carboidratos é fundamental para a eficiência dos resultados no exercício físico, e a demanda energética do produto desenvolvido cumpre esse papel no organismo dos praticantes de atividade física.

Categoria: Nutrição (graduação)