

# FORMULAÇÃO DE UM SUPLEMENTO ALIMENTAR E SUA AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

Pereira RS<sup>I</sup>, Gonçalves FG<sup>II</sup>, Barracosa P<sup>I</sup>, Castilho MC<sup>III,IV</sup>, Ramos F<sup>III,IV</sup>, Teixeira-Lemos E<sup>IV</sup>

Poster 16

A alimentação equilibrada associada à prática regular de atividade física é chave para o bem-estar da população. Atualmente uma alimentação mesmo que correta, revela-se muitas vezes insuficiente para preencher as necessidades do organismo. Vários estudos mostram que os consumidores optam, muitas vezes, por atenuar ou suprir esta falha recorrendo aos suplementos alimentares que contêm um leque de nutrientes, e outros ingredientes bastante variados, incluindo, ácidos gordos essenciais, fibras e várias plantas e extratos.

Constituiu objetivo do presente estudo a formulação de um SA e a sua avaliação nutricional.

Formulou-se um SA contendo 24 % de fibras, 24 % de sementes de oleaginosas e 28,6% de plantas. Procedeu-se à sua análise nutricional recorrendo à metodologia oficial tendo-se avaliado: humidade (NP-1614), proteína (NP-1996), gordura total (NP-1224), hidratos de carbono totais (diferença), minerais totais (NP-872) fibra bruta (AOAC, 1975). Procedeu-se ainda à quantificação do cálcio (Ca) (complexometria), fosforo (P) (NP-874), cloretos (Charpentier-Volhard) e sódio (cálculo).

Os resultados indicam que o suplemento alimentar em estudo contém por cada 100g: 22,89±0,54 g de proteína, 11,90±0,08g de lípidos, 41,34±1,34g de HC; 9,66±0,12g de fibra e 4,80±0,12g de minerais apresentando um valor calórico total de 1525Kj/ 364 Kcal. Relativamente aos minerais doseados os valores encontrados foram de para o Ca 720,00 ± 3,02 mg; P 668,10± 8,41; Na 529, 0 mg evidenciando uma relação cálcio-fósforo, superior a 1.

Os resultados obtidos permitem atribuir ao SA formulado duas alegações nutricionais “Alto teor em fibra e “Alto teor em proteína”. Para além disso apresenta propriedades funcionais não só pelo teor de fibra mas também pelo teor de Ca com boa biodisponibilidade. Poderão ser-lhe atribuídas propriedades hipocolesteremiantes e reguladoras da glicemia, podendo ainda contribuir para a prevenção da osteoporose e melhoria da contratilidade do músculo cardíaco.

<sup>I</sup> ESAV, Instituto Politécnico de Viseu.

<sup>II</sup> Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Instituto Politécnico de Viseu.

<sup>III</sup> Laboratório de Bromatologia, Farmacognosia e Ciências Analíticas, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra.

<sup>IV</sup> Health Surveillance – CEF, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra.

<sup>V</sup> Instituto de Imagem Biomédica e Ciências da Vida (IBILI), Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.