

## **CONCEPÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE BEBIDA LÁCTEA DE ALPERCE E BETERRABA DESTINADA À RECUPERAÇÃO NUTRICIONAL APÓS O EXERCÍCIO FÍSICO**

---

Nunes MA, Rocha A

email: antonianunes@clix.pt;  
adarocha@fcna.up.pt

A recuperação nutricional após o exercício físico deverá responder ao stress fisiológico provocado pelo próprio exercício físico e engloba a restauração dos níveis de glicogénio muscular e hepático, a reposição dos fluidos e dos electrólitos perdidos na transpiração e a reparação dos danos causados pelo stress catabólico. A hidratação deverá ser feita imediatamente após o exercício, para recuperar o estado de hidratação e deve incluir hidratos de carbono para restaurar as reservas de glicogénio, electrólitos e proteínas para diminuir o tempo de reposição e antioxidantes para diminuir o stress oxidativo.

Neste estudo foi desenvolvida uma bebida com o intuito de dar resposta a este estado fisiológico. Na formulação da bebida foi considerado o teor de minerais, de hidratos de carbono, de proteínas, de vitaminas antioxidantes e a osmolalidade, assim como as características organolépticas do produto. O teor de minerais na bebida, é o naturalmente existente em 50 g de alperce e 50 g de beterraba, tendo sido adicionadas vitaminas antioxidantes como vitamina C e  $\beta$  caroteno. A dosificação do leite é de 10%.

Foi elaborada e aplicada uma ficha de prova organoléptica para avaliar a aceitabilidade e receptividade do consumidor. Dos 77 consumidores inquiridos 67 apreciaram a bebida de forma positiva.