

Ficha Técnica

Tema do Projeto	Formulação de um suplemento alimentar contendo leguminosas para atletas
Alunos (nome)	Carla Santos/Jéssica Santos/ Cristiana Santos/João Pedro Campos/
Docente Orientador	Elisabete Pinto
Instituição(ões) de Ensino	Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica

Objetivos

O objetivo deste trabalho foi formular um suplemento alimentar, contendo leguminosas, destinado a atletas de competição ou a indivíduos que não praticando desporto com fins de competição, o pratiquem de forma intensiva.

Metodologia

Para cumprir o nosso objetivo, desenvolvemos barrinhas energéticas ricas em proteínas de origem vegetal, à base de ingredientes convencionais, de forma a que o produto final possa ser comercializado com preços competitivos. As barrinhas foram formuladas com base em duas leguminosas diferentes, grão de bico e pasta de feijão, sendo que 65 g da primeira fornece 7,1g de proteína e 38g de hidratos de carbono, e da segunda, 6,1g de proteína e 22,5g de hidratos de carbono.

Aspetos inovadores contidos no projeto

Este projeto é inovador uma vez que, de forma geral, os atletas recorrem sempre à proteína animal para colmatar as suas necessidades e, a introdução de um produto à base de leguminosas poderia constituir uma boa alternativa por responder às necessidades nutricionais de todo o tipo de pessoas, inclusivamente aquelas cuja dieta é vegetariana. Por outro lado, a nível de produção, a formulação de um suplemento à base de leguminosas é mais amiga do ambiente e é, essencialmente, uma alternativa sustentável para todos aqueles que estão a optar por um estilo de vida saudável.

Principais conclusões

Após formulação do protótipo do produto concluiu-se que este teria as quantidades de proteínas e hidratos de carbono necessários à reposição nutricional de atletas no pós-treino, mas as suas características também permitem uma maior rentabilização das fontes energéticas para a fase de pré-treino. Assim, este é um produto abrangente, quer a nível de público alvo, quer a nível da sua qualidade nutricional. As características organolépticas do produto foram também avaliadas e tiveram um *feedback* positivo.