

## ANEMIA MEGALOBLÁSTICA – CUPCAKE DE CHOCOLATE ENRIQUECIDO COM FÍGADO BOVINO

SOUZA, Tatiana Sabrina de Sá Ribas de (Nutrição/UniBrasil)

SILVA, Rosicler de Andrade (Nutrição/UniBrasil)

ZAWADZKI, Letycia Martins (Nutrição/UniBrasil)

A anemia caracteriza-se por uma diminuição de hematócrito, da concentração de hemoglobina ou da concentração de hemácias no sangue. Nas anemias megaloblásticas há diminuição do número de eritrócitos com macrócitose. A anemia é considerada um dos distúrbios fisiológicos de maior prevalência, atingindo aproximadamente um terço da população mundial. A anemia megaloblástica representa a principal anemia macrocítica e é resultado da deficiência de vitamina B12 e/ou B9 ácido fólico. Esses dois nutrientes são essenciais, pois atuam como coenzimas. É um distúrbio, ocasionado por uma alteração na síntese do DNA, que se caracteriza por um estado em que a divisão celular se torna lenta, desfavorecendo o crescimento citoplasmático. Esta anormalidade é a falta de sincronismo da maturação do núcleo em relação ao citoplasma. As células se preparam para uma divisão que não ocorre, e, como resultado, acabam se tornando maiores (Macrocítica). A falta da B12, pode ainda conduzir a uma deficiência de B9 (Ácido Fólico), que por sua vez, tem um papel fundamental no processo da multiplicação celular. Causas da deficiência de vitamina B12 : Ingestão inadequada, má alimentação decorrente de uma dieta vegetariana e insuficiência de suplementação, alcoolismo crônico, pobreza, absorção inadequada, entre outros. Como a vitamina B12 é sintetizada por microorganismos, a vitamina só é encontrada nos alimentos fermentados por bactérias, ou na carne ou vísceras dos ruminantes, nas quais a vitamina é sintetizada pela microflora do ruminante. A fonte mais rica da vitamina é o **fígado**. Outras fontes incluem moluscos, peixes, carne, ovos, leite, queijos e iogurte. A ingestão diária recomendada de vitamina B12 é muito pequena; nos adultos, é de 2,4 ug/dia. Portanto foi desenvolvido um prato na matéria de técnica dietética do curso de Nutrição do Centro Universitário Unibrasil, no qual elaboramos um cupcake de chocolate enriquecido com fígado bovino o objetivo foi desenvolver um prato o qual agregasse maior fonte possível de B12 e B9 por porção de 70 g em sua composição com 2,9 mcg de B12.

**Palavra-Chave:** Anemia Megaloblástica; fígado; cupcake.