



ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES ALIMENTARES COM ERVA MATE (*ILEX PARAGUARIENSIS*) CONSIDERANDO SUA CONCENTRAÇÃO PADRÃO E O EFEITO ANTI-OBESIDADE

Resumo

Daniele Possebom

Geisa Liandra Andrade de Siqueira (Orientadora)

A erva mate (*Ilex paraguariensis* A. St. Hil) é uma planta nativa da América do Sul, possui importante papel socioeconômico, ambiental, além de ser altamente consumida no Brasil. Possui diversas substâncias bioativas que proporcionam propriedades anti-obesidade, antidiabético, diurética, dentre outras. A obesidade é um problema de saúde pública no país e de acordo com o Vigitel, há um aumento de 67% no seu índice em 2018, sendo necessárias medidas de prevenção de complicações secundárias do excesso de peso. O objetivo do trabalho foi elaborar preparações alimentares considerando a concentração padrão de erva mate e o seu efeito anti-obesidade, sendo apresentadas em uma cartilha como ferramenta de educação nutricional. Foi selecionada uma preparação de cada categoria: salada, prato principal, guarnição, sobremesa e lanche, escolhidas de acordo com os critérios de disponibilidade dos ingredientes, baixo custo, facilidade de execução da receita e com a presença de alimentos funcionais. O extrato líquido utilizado nas preparações foi preparado com 2 g de erva mate para 100 mL de água aquecida em 90 °C com o tempo de infusão de 10 minutos, utilizando folhas torradas e moídas. A metodologia empregada teve como base a tentativa de minimizar perdas de compostos bioativos e tornar a sua reprodução acessível para grande parte da população. A quantidade de extrato líquido selecionada para cada preparação foi, respectivamente, 50g nas três primeiras categorias, 60g na quarta e 100g na quinta categoria. A cartilha foi elaborada com a descrição das receitas testadas, informações sobre alimentação saudável, ingredientes funcionais e obesidade. Além de incentivar o consumo de um alimento regional, as preparações incorporam os compostos bioativos da erva mate no cotidiano da população. Estes compostos atuam de maneira sinérgica na ação anti-obesidade e proporcionam benefícios à saúde que auxiliam na redução dos efeitos crônicos relacionados à obesidade, exercendo redução nos níveis de triglicerídeos, colesterol, glicose e atuação em hormônios. As receitas foram satisfatoriamente preparadas com as devidas substituições por ingredientes funcionais e menos calóricas incluindo o extrato líquido da erva mate sem que comprometessem o sabor, a consistência e a aparência final das receitas. A elaboração da cartilha atua como uma ferramenta de educação nutricional para orientar o público, além de sugerir receitas que possibilitam a aplicação da teoria no dia a dia da população.

Palavras-chave: Erva-mate; compostos bioativos; preparações funcionais; cartilha.