



DESENVOLVIMENTO DE COOKIES FUNCIONAIS COM PROPRIEDADES TERMOGÊNICAS

Gabrielli Vanes
Juliana Alexia Gomes
Andressa Cristino de Oliveira

Resumo

A obesidade é um grave problema de saúde pública global, afetando cerca de 36% dos adultos no Paraná devido ao desequilíbrio entre consumo alimentar e gasto energético. Para enfrentar essa questão, muitas pessoas buscam melhorar a qualidade de vida e a estética por meio de atividades físicas e do uso de alimentos termogênicos, que estimulam o sistema nervoso central, aumentam o metabolismo e promovem a queima de gordura, conhecida como lipólise. Nesse cenário, desenvolveu-se um produto inovador: cookies termogênicos contendo gengibre e canela, conhecidos por suas propriedades de aceleração do metabolismo e auxílio na perda de peso corporal. O estudo focou na criação desses cookies como uma alternativa funcional no mercado de alimentos, para auxiliar na redução de peso corporal. Cada cookie de 30g é composto por maçã, farinha de aveia, leite desnatado, margarina light sem sal, chocolate meio amargo 40%, canela em pó, gengibre e fermento químico. Cada unidade contém aproximadamente 0,5g de canela e 333mg de gengibre, o que corresponde a cerca de 16,67% da recomendação diária desses ingredientes. Consumir 6 cookies permite atingir 100% da recomendação diária, ou seja, 2g de gengibre e 3g de canela em pó. Com um perfil nutricional de 130 kcal, 18g de carboidratos, 3,6g de proteína, 3,8g de lipídios e 4g de fibra por cookie, esses produtos são de baixo valor calórico e adequados para uma dieta equilibrada, podendo auxiliar na redução de peso e melhoria da saúde geral. O gengibre, rico em gingerol, eleva a temperatura corporal e o metabolismo, facilitando a perda de peso, sendo recomendado o consumo de 500mg a 1g a cada 12 horas. A canela, especialmente devido ao cinamaldeído, aumenta o gasto energético e promove maior oxidação de gordura após as refeições, influenciando hormônios relacionados à saciedade e consequentemente



reduzindo a ingestão calórica. Estudos demonstram que a suplementação com 3 gramas de canela diariamente pode melhorar componentes da síndrome metabólica. Portanto, conclui-se que as quantidades de gengibre e canela empregadas na formulação dos cookies estão em conformidade com as diretrizes científicas, apresentando uma alternativa eficiente e inovadora dentro do mercado de alimentos funcionais.

Palavras-chave: canela; gengibre; peso corporal.