

## PREPARAÇÕES DIETÉTICAS PARA ESPORTE: BOLO DE CANECA PROTEICO

### Resumo Simples

**Barbara Sccott<sup>1</sup>**

Andressa Cristina Pilonetto<sup>2</sup>

Evelyn Campos Ortiz<sup>3</sup>

Giovana Flores Safraid<sup>4</sup>

Giovana Cristina Ceni<sup>5</sup>

**Fundamentação/Introdução:** Atletas e/ou praticantes de atividades físicas de resistência consomem alimentos ricos em proteína como uma forma de promover uma adaptação anabólica muscular. Além do valor nutricional, o estilo de vida que envolve a prática de atividades físicas exige que esses indivíduos tenham dietas com alimentos de fácil preparação e boa palatabilidade, como as preparações formuladas. **Objetivos:** Desenvolver uma preparação hiperproteica e prática para consumo por atletas de resistência pré/ou pós-treino. **Delineamento e Métodos:** O presente trabalho é do tipo experimental. A preparação deu-se em uma aula prática desenvolvida no Laboratório de Técnica e Dietética (LABTED) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) - campus de Palmeira das Missões. Foram desenvolvidas duas receitas protéicas, conhecidas como bolo de caneca com a finalidade de oferecer preparações rápidas, práticas e saborosas. A primeira preparação foi composta por margarina light, açúcar demerara, farinha de trigo, leite desnatado, aveia em flocos finos e fermento químico, todos os ingredientes foram misturados e colocados no microondas por 3 minutos. Na segunda preparação foi adicionado farelo de aveia, ovo, *Wheyprotein*<sup>®</sup> de chocolate, açúcar demerara, fermento químico, todos os ingredientes foram misturados e levados para o forno elétrico por 20 minutos. **Resultados e Discussão:** Realizou-se análise sensorial ao final da aula onde observou-se o grau de aceitabilidade de cada preparação. A preparação feita em micro-ondas não apresentou boa aceitabilidade, pois a textura foi modificada após a preparação estar pronta. Já a preparação feita em forno foi bem aceita. **Conclusões/Considerações Finais:** As receitas preparadas atende as necessidades dos esportistas, pois são práticas, com porções ideais para um consumo controlado, evitando exageros, com boa palatabilidade se consumidas logo após o preparo e alto índice de proteínas que possibilitam o anabolismo muscular e a obtenção de resultados satisfatórios e condizentes com a prática de atividades físicas. Portanto, alimentos hiperproteicos tem alto poder de saciedade e sua suplementação pode ser uma estratégia de suprimir o consumo de outros macronutrientes como carboidratos.

**Palavras-chaves:** Preparações. Dietéticas. Hiperproteicas. Esporte.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria, barbara.sccott2@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria, andressa.pilonetto13@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria, evelyn.camposortiz@hotmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria, g.safraid@gmail.com

<sup>5</sup> Professora Mestre e Doutora Giovana Ceni, Universidade Federal de Santa Maria, joceni@hotmail.com