

# 1<sup>st</sup> International Meeting on I&D in the Food Sector

## 3<sup>o</sup> Workshop de I&D no Setor Agroalimentar



05 - Jun - 2018

*Auditorium ESTGV*

# ABSTRACT BOOK

Raquel Guiné

Ana Cristina Ferrão



## Editorial information

### *Edition*

CI&DETS – Centro de Investigação em Educação, Tecnologias e Saúde  
Instituto Politécnico de Viseu  
Viseu, Portugal

### *Editorial Coordination*

Raquel Guiné

### *Authors*

Raquel Guiné, Ana Cristina Ferrão

### *Composition*

Raquel Guiné

### *Cover*

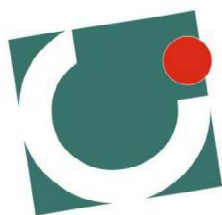
Raquel Guiné

ISBN 978-989-96937-4-6

Copyright © 2018

Free distribution

May 2018



Centro de estudos  
em Educação, Tecnologias e Saúde

## Conference Website

[www.esav.ipv.pt/ids](http://www.esav.ipv.pt/ids)

### *Design & Contents*

Raquel Guiné

### *Creation & Maintenance*

Tiago Moreira

## INOVAÇÃO NUM PRODUTO CONVENCIONAL: SALAME COM FARINHA DE ALFARROBA

Rute M. F. Rodrigues, Raquel P. F. Guiné

*Dep. Indústrias alimentares, ESAV, Instituto politécnico de Viseu*

O salame de chocolate é um doce tradicional da culinária Portuguesa e Italiana. Este possui uma forma semicilíndrica e é feito com chocolate, ao contrário do salame tradicional, que é feito de carne e possui uma forma cilíndrica. Para além do chocolate, é também feito com pedaços de bolacha, manteiga e ovos, sendo que algumas variantes contêm ainda nozes, amêndoas e avelãs. É servido em fatias grossas que são enroladas em papel de alumínio ou simplesmente com açúcar em volta (Figura 1).



Figura 1. Salame de chocolate tradicional.

O objetivo deste trabalho é conseguir recriar o tradicional salame de chocolate, substituindo alguns dos ingredientes por outras opções mais saudáveis mas conseguindo um produto final o mais próximo possível do original.

O açúcar, quando consumido em excesso, é responsável por vários problemas de saúde tais como: cáries nos dentes, obesidade, diabetes, colesterol elevado, gordura no fígado, etc. Além disso, o açúcar fornece apenas calorias vazias para o organismo, pois não contém vitaminas nem minerais. O consumo de gordura e açúcar, em exagero, induz a hiperfagia, isto é, a ingestão de grandes quantidades de alimentos, e aumenta a prevalência de problemas de saúde como a obesidade e diabetes tipo 2. Resultados de um estudo realizado por Belegri et al. (2018) demonstram que o consumo frequente de gordura e açúcar induz a inflamação do hipotálamo. Para além disso, a

ingestão excessiva de açúcares tem sido associado à doença de Alzheimer em modelos animais (Paze et al., 2017). A Organização Mundial de Saúde recomendou uma redução na ingestão de açúcares livres ao longo da vida para diminuir a carga de doenças não transmissíveis, incluindo cáries e obesidade (Marshall, 2015).

O chocolate contém grandes quantidades de açúcar e de gordura vegetal podendo ser prejudicial para o sistema cardiovascular e causar problemas dentários. Por outro lado, quanto mais cacau contém o chocolate maior é a sua composição em cafeína, podendo assim causar insónias.

Tanto o açúcar como o chocolate em pó podem facilmente ser substituídos por ingredientes mais saudáveis, permitindo no entanto manter tanto a aparência como a textura e o sabor bastante parecidos com o salame original. Neste sentido, o chocolate em pó utilizado na receita original foi substituído por farinha de alfarroba e o açúcar por mel.



Figura 2. Salame de alfarroba.

A alfarroba tem um baixo índice glicémico, alto valor nutritivo, elevado potencial antioxidante e, para além disso, ainda tem vários outros benefícios como o facto de não conter glúten, açúcar ou cafeína e ter na sua composição as vitaminas A, B<sub>1</sub> e B<sub>2</sub>, cálcio, magnésio, ferro e uma grande quantidade de fibras solúveis. A alfarroba é também benéfica no que diz respeito à regulação intestinal, para sistema nervoso, no emagrecimento e para manutenção de um sistema cardiovascular saudável.

A Tabela 1 mostra a composição nutricional dos dois tipos de salame, o tradicional e o desenvolvido no âmbito do presente trabalho.

Tabela 1 - Composição nutricional dos dois tipos de salame.

|                                | <b>Salame de chocolate</b><br><b>(1 fatia de 60g)</b> | <b>Salame de alfarroba</b><br><b>(1 fatia de 60g)</b> |
|--------------------------------|---|---|
| <b>Calorias (kcal)</b>         | 332,6   | 222,8   |
| <b>Lípidos (g)</b>             | 15,9  | 11,5  |
| <b>Hidratos de carbono (g)</b> | 43,9  | 30,8  |
| <b>Proteínas (g)</b>           | 3,0   | 2,6   |
| <b>Fibra alimentar (g)</b>     | 1,5   | 3,9   |

Pela observação da Tabela 1 verifica-se que o salame de alfarroba é nutricionalmente mais equilibrado do que o tradicional salame de chocolate, uma vez que, para além de ser menos calórico, tem menos lípidos e hidratos de carbono. Por outro lado, contém mais fibra alimentar que é benéfica para a saúde humana, no que diz respeito ao controlo dos níveis de açúcar no sangue, bem como os níveis de colesterol, melhora a função intestinal e ajuda na saúde cardiovascular, e para além disso, previne alguns tipos de cancro e aumenta a sensação de saciedade.

O salame de alfarroba apresenta-se como uma excelente alternativa ao salame de chocolate, tanto no que diz respeito aos fatores nutricionais referidos mas também por ter um sabor e aparência muito agradáveis.

### **Referências**

Belegri E, Eggels L, Unmehopa UA, Mul JD, Boelen A, la Fleur SE. (2018) The effects of overnight nutrient intake on hypothalamic inflammation in a free-choice diet-induced obesity rat model. *Appetite*, 120, 527-535.

Pase MP, Himali JJ, Jacques PF, DeCarli C, Satizabal CL, Aparicio H, Vasan RS, Beiser AS, Seshadri S. (2017) Sugary beverage intake and preclinical Alzheimer's disease in the community. *Alzheimer's & Dementia*, 13(9), 955-964.

Marshall TA. (2015) Nomenclature, characteristics, and dietary intakes of sugars. *The Journal of the American Dental Association*, 146(1), 61-64.