

RESUMO EXPANDIDO - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE IOGURTES DE SABORES DE CHOCOLATE E MORANGO COM ALTA CONCENTRAÇÃO PROTEICA.

Ana Julia Rodrigues Matias (anajuliarodrigues556@gmail.com)

Ana Vivyan Pio De Freitas (ana.vivyan.freitas@gmail.com)

Irene Carneiro Pessoa (Irenecpessoa@gmail.com)

Introdução

O iogurte é um alimento de fácil digestão e elevado valor nutricional, rico em cálcio, vitaminas e proteínas. Permite a adição de ingredientes funcionais, como probióticos e prebióticos. Seu teor proteico favorece a saciedade, a saúde óssea e o crescimento muscular. (SANTOS, et al., 2021). Atualmente, tem surgido avanços na produção de iogurtes com menos açúcar. O uso de adoçantes busca atender consumidores que preferem opções mais saudáveis e de baixo impacto glicêmico. (ULISSES, 2025). A alta procura por uma alimentação mais saudável faz com que a indústria eleve o seu grau de inovação, para a elaboração de alimentos com padrões diferenciados que apostam em dietas práticas e saudáveis. Desta forma, alimentos enriquecidos de nutrientes tem chamado atenção da população, principalmente o iogurte que é um exemplo prático, tanto pelo seu custo, como pelos seus benefícios. (BOAVENTURA, at al., 2023).

Objetivo

Comparar a composição nutricional de iogurtes com alta concentração proteica sabores morango e chocolate, vendidos em um supermercado de Fortaleza-Ceará.

Metodologia

Trata-se de um estudo comparativo com delineamento transversal e abordagem quantitativa, desenvolvido no período de 13 a 24 de outubro de 2025. Foram analisadas 3 marcas de iogurtes dos sabores de morango e chocolate, compostos de alta concentração proteica, sendo todos os produtos analisados com volume total 250 ml.

Os dados coletados compreenderam as informações nutricionais descritas nos rótulos das embalagens, referentes à média de: calorias, carboidratos, proteínas, gorduras totais e cálcio, além da quantidade média de Ingredientes e adoçantes utilizados.

As informações foram organizadas e tabuladas em planilha eletrônica Microsoft Excel 2020 para posterior análise descritiva e comparativa entre as marcas e sabores.

Resultados

Nos iogurtes sabor morango, a média calórica foi de X kcal por porção, enquanto os iogurtes de chocolate tinham, 25% a mais de calorias, em média, por porção. O teor de carboidratos dos iogurtes de morango, foi 5 g em média, que a média de carboidrato dos iogurtes de chocolate. O teor médio de proteína dos iogurtes de morango e chocolate foi idêntico, cerca de 14 g de

proteína. O valor médio de gorduras totais dos iogurtes de chocolate foi, em média, 21% maior que a média de gorduras totais dos iogurtes de morango. Observou-se que em média, os iogurtes de morango apresentaram 359 mg de cálcio, enquanto os iogurtes de chocolate continham em média 311 mg deste mineral. Observou-se que das 3 marcas analisadas, apenas 1 delas utilizou-se de Stevie para adoçar os iogurtes de ambos os sabores. As outras 2 marcas, utilizaram adoçantes do tipo xaropes e aditivos artificiais. A média de ingredientes utilizadas nos iogurtes sabor morango foi idêntica a média dos iogurtes sabor chocolate, que foi de 16 ingredientes.

Conclusão

Conclui-se que houve variações nutricionais entre os sabores analisados. Os iogurtes sabor morango apresentaram melhor equilíbrio e menor valor calórico, já os de sabor chocolate mostraram maior densidade energética e mais gorduras, as formulações com adoçantes naturais (Stevia) foram as mais vantajosas nutricionalmente. O sabor morango destacou-se como opção mais leve e saudável. Portanto, é o mais indicado para quem busca uma alimentação equilibrada.

Referência Bibliográfica

SILVA, Vinilson dos Santos; PINTO, Cláudia Lúcia de Oliveira; MARTINS, Eliane Maurício Furtado; LEITE JÚNIOR, Bruno Ricardo de Castro; MARTINS, Aurélia Dornelas de Oliveira; ASSIS, Luzia das Dores de; MARTINS, Maurilio Lopes. POTENCIAL DE UTILIZAÇÃO DE ORA-PRO-NÓBIS EM IOGURTES FUNCIONAIS: UMA REVISÃO. Revista Científica do IFRJ, 2021. V.2n.1 (2021): janeiro Disponível em: <https://revistascientificas.ifrj.edu.br/index.php/alimentos/article/view/1825>. Acesso em: 28 out. 2025.

ULISSES, Alessandra de Fátima. AVALIAÇÃO DA ESTABILIDADE DE ACIDEZ E POPULAÇÃO DE BACTÉRIAS LÁCTICAS EM IOGURTES ADOÇADOS COM SACAROSE E STEVIA DURANTE O ARMAZENAMENTO. Disponível em: <https://share.google/L6fJy3oVURDoeMbFO>. Acesso em: 28 out. 2025.

PONHOZI, Isadora Boaventura; SAQUETI, Bruno Henrique Figueiredo; ASSAKAWA, Amanda Cabriotti; SANTOS, Oscar Oliveira; VISENTAINER, Jesui Vergilio. O POTENCIAL DO IOGURTE NA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR – UMA REVISÃO, 2023. Disponível em: <https://share.google/9nJWgOdaE13X7ZpwR>. Acesso em: 28 out. 2025.

Palavras-chave: iogurtes; morango; chocolate; proteína; comparação; ingredientes; alimentação; adoçantes.