

FACULDADE SANTA TEREZINHA-CEST
CURSO DE NUTRIÇÃO 1º PERÍODO MATUTINO
PROFESSORA: MARIA MEDEIROS
ALUNO: JEAN CARLOS COSTA ROCHA
DISCIPLINA: INTRODUÇÃO A NUTRIÇÃO

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São Luís - MA
2021

MILK-SHAKE



É uma bebida espessa obtida pela liquefação em leite ou água de fruta, legumes ou outros ingredientes, como chocolate, baunilha ou caramelo. Dependendo da região e dos ingredientes usados, é por vezes denominado batido de leite, leite batido, frapê, vitamina ou milk-shake.

Pode ser adoçado com açúcar, mel ou leite condensado. Não se costuma adoçar o milk-shake, pois geralmente usa-se sorvete de baunilha/creme, morango ou chocolate para prepará-lo, além de caldas/coberturas de vários sabores.

MILK-SHAKE

O Milk-shake é uma bebida que combina leite e sorvete batidos. Normalmente a bebida é feita a base de sorvete batido com leite e adornado com calda de chocolate, morango ou caramelo.

O sabor do milk-shake pode ser enriquecido com polpa de fruta ou achocolatado em pó, por exemplo, ou mantido simplesmente pelo sabor do sorvete usado. Cabe então tomar a devida atenção, diferenciando estas duas diferentes bebidas, que se assemelham em aparência e por serem à base de leite, mas que no entanto são conhecidas por nomes diferentes: milk-shake e vitamina ou "batido de leite" (em Portugal), ou ainda conhecido pelos mais antigos como "leite batido", no Brasil.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL



	Porção	kcal/porção	K joule	Carboidratos	Proteínas	GORDURAS			Fibra alimentar	Sódio	Peso da porção	kcal/100g
						Totais	Saturadas	Trans				
pequena	300ml	450,22	1891	69,67	10,62	14,34	4,99	4,03	2,19	328,15	283	159
	*	23%		23%	14%	26%	23%		9%	14%		
Média	500ml	660,28	2773	105,84	15,22	19,56	6,98	5,25	3,84	463,79	400	165
	*	33%		35%	20%	36%	32%		15%	19%		
Grande	700ml	810,28	3403	130,85	19,52	23,2	9,13	5,25	5,26	548,42	615	132
	*	41%		44%	26%	26%	42%		21%	23%		

* Percentual dos valores diários em uma dieta de 2.000 Kcal.

(MILK-SHAKE DO BOB'S)



Fatos Nutricionais

Quantidade

500 ml

Por porção

Energia

2703 kj

646 kcal

Carboidratos

96,22g

Açúcar

82,87g

Proteínas

15,26g

Gorduras

23,4g

Gordura Saturada

14,177g

Gordura Monoinsaturada

6,429g

Gordura Poli-insaturada

1,061g

Colesterol

77mg

Fibras

4,3g

Sódio

325mg

Potássio

823mg

RESUMO NUTRICIONAL DO MILK-SHAKE

Cals
646

Gord
23,4g

Carbs
96,22g

Prot
15,26g

Quantidades comuns: Existem 646 calorias em Milk Shake (500 ml).

Repartição das Calorias: 32% Gord, 59% Carbs, 9% Prot.

QUANTIDADE COMUNS:

Quantidade	Calorias
100 ml	129
100 g	135
1 milkshake (300 ml)	382
1 dose (283 g)	382

TIPOS DE MILK SHAKES RELACIONADOS:

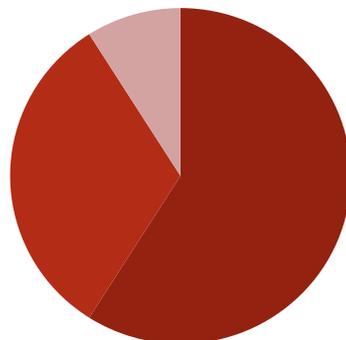
Milk Shake de Chocolate

Milk Shake Espesso de Chocolate

Milk Shake Espesso de Baunilha

Milk Shake de Baunilha

Repartição das calorias:



■ Carboidratos: (59%)

■ Gorduras (32%)

■ Proteínas (9%)

DICAS

MILK-SHAKE VEGANO (COCO)

O milk-shake quando se tem uma alimentação desorganizada prejudica bastante a saúde do consumidor, tem certas restrições ao consumo desse produto quem podem ser substituídos por vitaminas ou batidas sem o ingrediente causador de problemas,

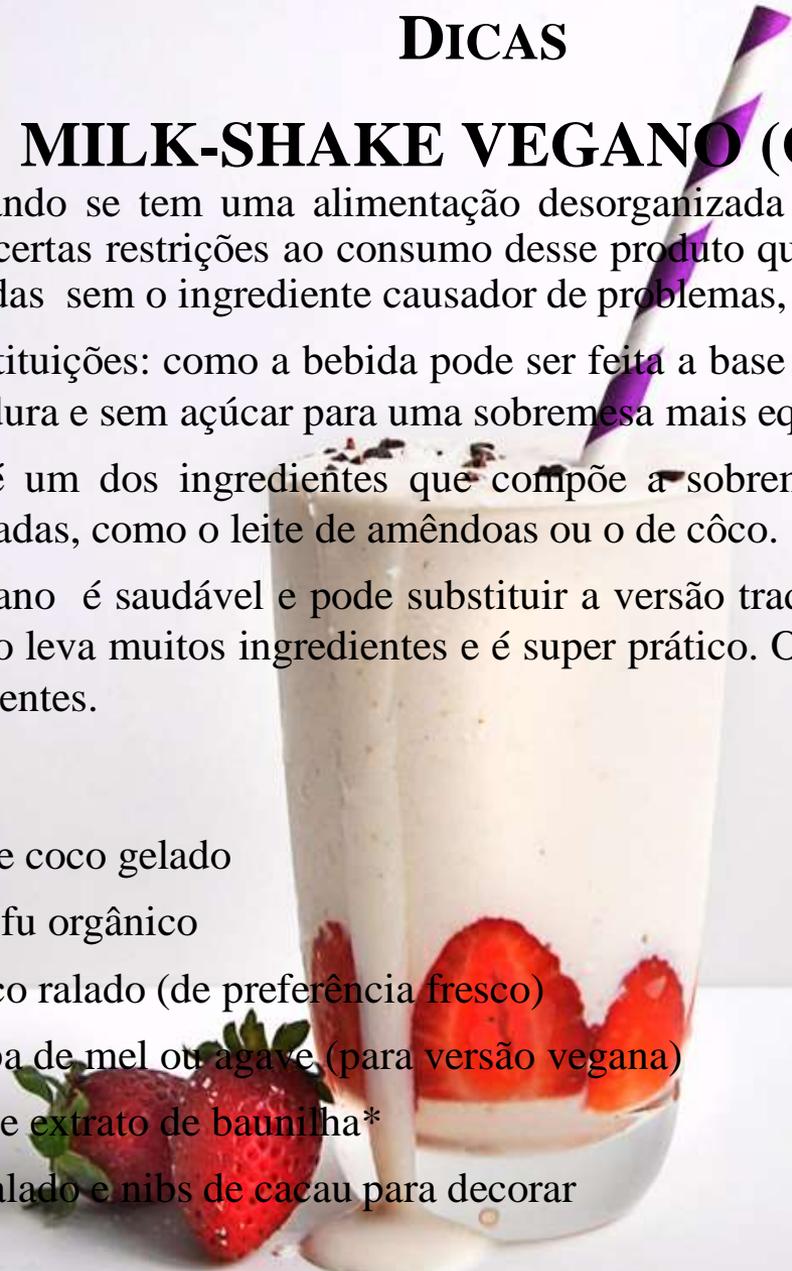
Atente-se às substituições: como a bebida pode ser feita a base de sorvete, escolha sorvetes de baixo teor de gordura e sem açúcar para uma sobremesa mais equilibrada.

O leite também é um dos ingredientes que compõe a sobremesa e opções mais saudáveis podem ser priorizadas, como o leite de amêndoas ou o de côco.

O milk-shake vegano é saudável e pode substituir a versão tradicional e entrar facilmente no seu cardápio. Não leva muitos ingredientes e é super prático. Ouse nas combinações e garanta sabores surpreendentes.

Receita:

- 300 ml de leite de coco gelado
- 150 gramas de tofu orgânico
- 40 gramas de coco ralado (de preferência fresco)
- 3 colheres de sopa de mel ou agave (para versão vegana)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha*
- morango, coco ralado e nibs de cacau para decorar



DICAS

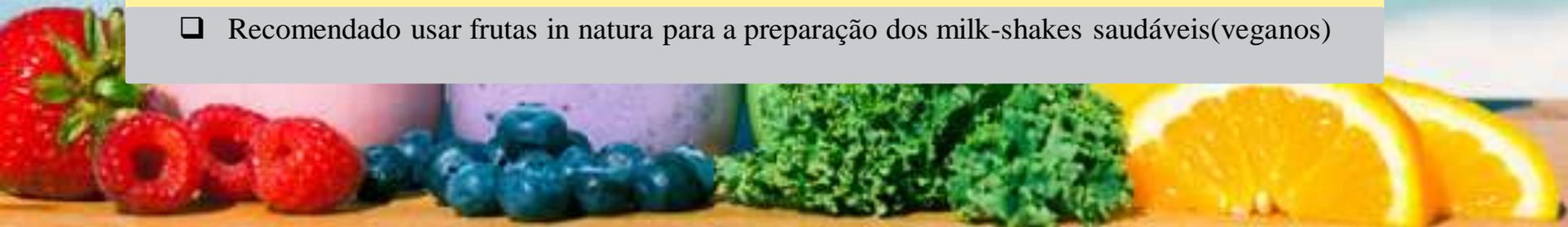
MILK-SHAKE VEGANO (CHOCOLATE)

- 1 copo de leite de coco pronto para beber sabor chocolate, ou leite de coco caseiro com as adaptações de sua preferência.
- 3 cubos de biomassa de banana verde congelada
- 1 pedaço de mais ou menos 2 cm de abacate congelado

MILK-SHAKE VEGANO (BANANA)

- 3 bananas maduras congeladas
- 200 ml de leite de coco (ou outro leite vegetal de sua preferência)
- 2 a 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo, melado ou outro adoçante de sua preferência
- 50 ml de água

Recomendado usar frutas in natura para a preparação dos milk-shakes saudáveis(veganos)





IMPACTOS QUE O CONSUMO DE ALIMENTOS UTRAPROCESSADOS EXECERM SOBRE O PERFIL NUTRICIONAL DA DIETA NO BRASIL

O perfil nutricional da fração do consumo relativo a alimentos ultra processados mostrou maior densidade energética, maior teor de gorduras em geral, de gordura saturada, de gordura trans., e de açúcar livre e menor teor de fibras, de proteínas, de sódio e de potássio, quando comparado à fração do consumo relativa a alimentos in natura ou minimamente processados. Alimentos ultra processados apresentam, no geral, características desfavoráveis quando comparados aos alimentos processados. Maior participação de alimentos ultra processados na dieta determinou generalizada deterioração no perfil nutricional da alimentação. Os indicadores do perfil nutricional da dieta dos brasileiros que menos consumiram alimentos ultra processados, com exceção do sódio, aproximam este estrato da população das recomendações internacionais para uma alimentação saudável.

IMPACTOS QUE O CONSUMO DE ALIMENTOS UTRAPROCESSADOS EXECERM SOBRE O PERFIL NUTRICIONAL DA DIETA NO BRASIL

O consumo de alimentos ultra processados aumenta substancialmente o risco de obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, depressão e várias outras doenças crônicas, além de encurtar a expectativa de vida das pessoas. alimentos ultra processados são formulações industriais prontas para o consumo e feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleo, gorduras, açúcar, proteínas), derivadas de constituintes (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos usados para alterar propriedades sensoriais).

IMPACTOS QUE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS EXECEREM SOBRE O PERFIL NUTRICIONAL DA DIETA NO BRASIL

O grande problema com os alimentos processados em geral é a frequência com que muitas pessoas os comem. No Brasil, entre 25% a 50% da dieta de uma pessoa média consiste em alimentos ultra processados! Eles são baratos, convenientes, saborosos e têm uma vida útil longa, tornando-os escolhas populares. Mas a realidade é que os alimentos ultra processados simplesmente não nos fornecem “combustível” de qualidade. A grande maioria são pobres em nutrientes, ricos em açúcares e sal, diminuem a saciedade, contém inúmeros aditivos artificiais e são “viciantes”. Um estudo de 2018 também descobriu que comer alimentos ultra processados pode aumentar o risco de câncer. Nesse estudo, um aumento de 10% na quantidade de alimentos processados na dieta de uma pessoa foi associado a um risco maior de 10% de câncer.

É importante educar-se sobre o que está comendo. Porque, mesmo que sejam convenientes, estão diretamente relacionados a obesidade, diabetes, hipertensão, dislipidemias

REFERENCIAS

- <https://www.karolinemedeiros.com.br/os-perigos-dos-alimentos-ultraprocessados/>
 - (Slide 10)
- <https://www.google.com/search?q=Impacto+que+o+consumo+de+alimentos+ultraprocessados&oq=Impacto+que+o+consumo+de++alimentos+ultraprocessados&aqs=chrome..69i57j69i59.583j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
 - (Slide 9)
- <https://www.scielo.br>
 - (Slide 9)
- <https://www.scielo.br/j/rsp/a/dm9XvfGy88W3WwQGBKrRnXh/abstract/?lang=pt>
 - (Slide 8)
- <https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/milk-shake-vegano/>
 - (Slide 7 banana)
- <https://www.lactosenao.com/receitas/milkshake-vegano/>
 - (Slide 7 Chocolate)
- <https://www.daninoce.com.br/receitas/milkshake-saudavel-de-coco-funcional/>
 - (Slide 6)
- <https://www.fatsecret.com.br/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o/gen%C3%A9rico/milk-shake?portionid=1136526&portionamount=500,000>
 - (Slide 5)
- <https://yogocream.files.wordpress.com/2009/11/info-maltine-nutricional.jpg>
 - (Slide 4)
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Batido>
 - (Slide 2, 3)

