

---

**Desenvolvimento de Bolo Funcional a partir da Farinha de Casca de Abóbora:  
Complementando a Dieta de Praticantes de Atividade Física<sup>1</sup>**

Daniele COSTA<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, PR

**Resumo**

A preocupação com a saúde e a busca por alimentos funcionais é crescente nos últimos anos, influenciando no surgimento de novos produtos alimentícios. Entre os alimentos desperdiçados estão as cascas e as sementes de abóbora, que podem ser transformadas em farinha para uso alternativo como fonte de alimento. Objetivou-se desenvolver um bolo funcional com farinha de casca de abóbora.

**Palavras-Chave:** Alimentos Funcionais; Casca e Semente de Abóbora; Praticantes de Atividade Física.

No Brasil por ano, estima-se que 26 milhões de toneladas de resíduos sólidos são desperdiçados (*BENITEZ, 2019*). Entre as hortaliças utilizadas na agroindústria está a abóbora, que possui partes convencionais como cascas e sementes. As abóboras são da família *curcubitaceae* do gênero *cucurbita* sua casca se apresenta desde semi-branda a muito dura e sua coloração entre verde, amarela, branca e vermelha, maculada ou listrada (*MARTIN, 2002*). Sua utilização como ingrediente em produtos de panificação, justifica-se, pois segundo os estudos de *Rocha et al., (2008)*, possui bioativos como lipídeos, proteínas, fibras, polissacarídeos, fitoesteróis, e constitui significativa fonte de minerais, vitamina A e vitamina C.

A saúde e a qualidade de vida constituem, hoje, uma das preocupações mais salientes em alguns segmentos de consumidores, com base nesse contexto, de que forma o desenvolvimento do bolo funcional a partir da farinha da casca de abóbora, pode contribuir na dieta de praticantes de atividade física?

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 18 de setembro de 2021.

<sup>2</sup> Aluno do Nutrição Esportiva e Funcional/, e-mail:daniele0549@aluno.laboro.edu.br

<sup>3</sup>Orientadora do Trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

---

O uso de farinha da casca de abóbora como fonte funcional e nutricional é uma ótima alternativa para acrescentar na alimentação, pela quantidade apresentada de lipídios, fibras, proteínas, minerais e agentes antioxidantes.

No Brasil é relevante a aquisição de produtos de panificação, o setor registrou em 2015 uma ampliação de 2,7% e uma receita de R\$84,7 bilhões (ABIP; ITPC, 2015). Sendo o processo de secagem dos resíduos, a etapa caracterizada pela conservação do potencial nutritivo, redução de perecibilidade (ARAÚJO *et al.*, 2017). e eliminação dos fatores antinutricionais (VALE *et al.*, 2019). O bolo é um produto assado, preparado à base de farinhas, açúcar mascavo, fermento químico, podendo conter leite, ovos, manteiga, que se diferenciam em sabor e aroma (BRASIL, 1978). Os bolos possuem características específicas como leveza, fácil mastigação, textura porosa e sabor agradável. Devido a isso, esse produto vem progressivamente ganhando a adição de ingredientes funcionais (MOSCATTO *et al.*, 2004).

Segundo a ANVISA (1999), alimentos com propriedades funcionais são os alimentos de origem vegetal ou animal que apresentem naturalmente em sua composição probióticos, carotenoides, fitoesteróis, flavonóides, fosfolipídios, organosulfurados e polifenóis, que tem o papel metabólico ou fisiológico, no crescimento, desenvolvimento, manutenção e em outras funções normais do organismo humano. Em atividade física, destaca-se, algumas características que são importantes para os praticantes como: capacidade aeróbica; resistência anaeróbica; força; potência; hipertrofia; poder de resistência; hidratação; recuperação; apoio conjunto; imunidade; antioxidante e composição corporal. O complemento da dieta com o bolo funcional de farinha de casca de abóbora pode influenciar de forma benéfica no rendimento de força, imunidade, antioxidante e na composição corporal.

O desenvolvimento do bolo funcional utilizando a farinha de casca de abóbora é uma alternativa viável atendendo aos praticantes de atividade física, visando contribuir para o aumento da performance. O aproveitamento dos resíduos de abóbora e sua transformação em farinha é uma estratégia que agrega valor nutricional na criação de novas receitas, contribuindo com a redução do desperdício de alimentos, no combate à fome e com a redução do impacto ambiental.

---

## REFERÊNCIAS

ABIP, ITPC, Performance do setor de panificação e confeitaria brasileira em 2015.

**ARAÚJO, K. T. A. SILVA, R. M., SILVA, R. C., FIGUEIREDO, R. M. F. & QUEIROZ, A. J. M.** Caracterização físico-química de farinhas de frutas tropicais. Revista Brasileira de Agrotecnologia, vol.7, no 2, p.110-115, 2017.

**BENITEZ, R. O.** Perdas e desperdícios de alimentos na América Latina e no Caribe. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura - FAO, 2019.

BRASIL, Resolução CNNPA nº 12 de julho de 1978. Comissão Nacional de Normas e Padrões para Alimentos CNNPA. Brasília, 1978.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução no 16 de 30 de abril de 1999.

**MARTIN P. Abóboras.** Revista Nutrição em Pauta. São Paulo, v.10, nº 56, set/out. 2002.

**MOSCATTO, J.A, PRUDÊNCIO FERREIRA, S.H, HAULY, M.C.O.** Farinha de yacon e inulina como ingredientes na formulação de bolo de chocolate. Revista Ciência e Tecnologia de Alimentos. vol. 24, nº 4. p.634-640, 2004.

**ROCHA, et al.,** Elaboração e aceitação da massa alimentícia utilizando pasta de abóbora:In jornada nacional da agroindústria. João Pessoa UFPB, 2008.

**VALE, C. P. do. Loquete, F. C. C., Zago, M. G. CHIARELLA, P. V. & BERNARDI, D. M.** Composição e propriedades da semente de abóbora. FAG Journal of Health. vol.1, no 4, p.79-90, 2019.