



4º Congresso Brasileiro
de Ciência e Saberes
Multidisciplinares

**tudo é
ciência**

11º Encontro de Extensão
Universitária do UniFOA

**23 a 25
de outubro**

Submissões abertas até 07/09

SalsiFit: desenvolvimento de um produto funcional como proposta sustentável alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)

Kethlyn Cristina da Silva Oliveira - 0009-0001-6298-4602

Maria Luiza Pereira Gavioli Medeiros 0009-0002-5807-8663

Anna Clara Catringue Otogali - 0009-0008-4921-4663

Gabriella Martins de Paula - 0009-0003-3567-518X

Yasmin da Silva Santos - 0009-0003-4283-9568

Kamila de Oliveira Nascimento - 0000-0001-8360-4827

1 – *Discente do Curso de Nutrição - UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ. *Email: kethlyncristina.04@gmail.com*

2 - *Docente do Curso de Nutrição. Professora responsável pelo projeto. UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ. kamila.nascimento@foa.org.br*

Resumo: A atual crise ambiental e os desafios de saúde pública exigem mudanças urgentes nos padrões alimentares. O elevado consumo de alimentos ultraprocessados e de origem animal impacta negativamente o meio ambiente e a qualidade de vida. Nesse cenário, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) reforçam a importância de práticas alimentares mais equilibradas. Este estudo teve como objetivo desenvolver a SalsiFit, um alimento funcional e sustentável formulado com ingredientes naturais, alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). A pesquisa foi aplicada e integrou atividades da disciplina de Bromatologia e Tecnologia de Alimentos, durante a EXPOFIT III (2025), promovendo metodologias ativas de aprendizagem. A SalsiFit foi elaborada artesanalmente com peito de frango, beterraba cozida, recheio de parmesão e empanamento com farinha de maracujá, acompanhada de molho agridoce feito com casca de maracujá. Os resultados indicaram um produto inovador, com aspecto visual atrativo, coloração natural, crocância e sabor equilibrado, sem aditivos artificiais. Apresentou vantagens nutricionais frente às salsichas industrializadas, com menor teor de aditivos, presença de fibras e antioxidantes. Conclui-se que a SalsiFit é uma alternativa saudável e sustentável, alinhada aos ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e 12 (Consumo e Produção Responsáveis), reforçando práticas alimentares mais conscientes e o aproveitamento integral dos alimentos.

Palavras-chave: ODS; Inovação; Metodologias ativas.



INTRODUÇÃO

O sistema alimentar atual fundamenta-se em uma visão centralizada de consumo, no qual é possível observar um grande protagonismo de alimentos de origem animal. Essa monotonia alimentar tem gerado impactos preocupantes tanto para a saúde da população quanto para o meio ambiente, especialmente diante do elevado uso de recursos naturais exigido para manter esse modelo de produção e consumo (Ferrari et al., 2022).

A sustentabilidade vem se fazendo cada vez mais presente no cotidiano da população mundial, porém, ainda não é suficiente para garantir um futuro próspero e plenamente sustentável. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) representam um esforço global para combater a pobreza, proteger o meio ambiente e promover qualidade de vida para todos. Eles fazem parte da Agenda 2030, um compromisso assumido por diversos países, incluindo o Brasil, com apoio da ONU (Zorzo et al., 2022).

Nesse contexto, é crescente a busca por sistemas agroalimentares mais sustentáveis. Os produtos da sociobiodiversidade valorizam sua origem e suas funções sociais, ambientais e econômicas, podendo conquistar novos mercados sustentáveis, inclusive os internacionais (Campos et al., 2023). Além disso, cresce a demanda por alimentos funcionais e naturais, capazes de promover benefícios à saúde e atender a consumidores mais conscientes.

Cabe destacar que, gradualmente, hábitos alimentares práticos e rápidos têm substituído a alimentação saudável, afastando-se das culturas locais e regionais, o que tem gerado impactos negativos na saúde humana. Embora pouco compreendido pelos consumidores, esse novo padrão alimentar, rico em alimentos ultraprocessados, é reforçado por estratégias de marketing que exploram essa situação, incentivando a compra desses produtos (Barcellos et al., 2025).

Inserido nesse cenário de inovação sustentável e saudável, este estudo teve como objetivo desenvolver a SalsiFit, um alimento funcional e sustentável formulado com ingredientes naturais, alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).



MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, que integra Pesquisa e Desenvolvimento (P&D), sustentabilidade e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). O produto foi desenvolvido no contexto da disciplina de Bromatologia e Tecnologia de Alimentos, como parte das atividades práticas da EXPOFIT III, realizada em maio de 2025. O evento teve como proposta incentivar a criação de alimentos funcionais e sustentáveis, utilizando metodologias ativas de aprendizagem e promovendo a articulação entre inovação, saúde e consumo consciente.

A formulação foi elaborada de forma artesanal, com ingredientes naturais e sem adição de aditivos artificiais, visando oferecer uma alternativa mais equilibrada dentro da categoria de alimentos processados. O desenvolvimento envolveu a criação da massa proteica, o empanamento com farinha de maracujá e a elaboração de um molho agridoce, seguindo princípios de aproveitamento integral e redução de insumos industrializados.

1. Desenvolvimento do Produto

O produto denominado SalsiFit foi desenvolvido utilizando peito de frango e beterraba cozida, moldado em formato de salsicha, recheado com queijo parmesão e empanado com massa à base de farinha de maracujá. O preparo foi dividido em três etapas: elaboração da massa, montagem dos espetinhos recheados e preparo do molho.

Quadro 1 – Ingredientes utilizados na formulação da SalsiFit

| Ingrediente | Quantidade |
|------------------------------------|-------------------------|
| Peito de frango cru | 500 g |
| Beterraba cozida | 150 g |
| Cebola | 30 g |
| Alho | 10 g |
| Sal | 6 g |
| Pimenta-do-reino | 1 g |
| Pimenta calabresa | 1 g |
| Colorau (urucum) | 2 g |
| Queijo parmesão (em cubos) | 100 g |
| Farinha de maracujá | 80 g |
| Água (para a massa do empanamento) | 50 ml (aproximadamente) |
| Total aproximado | ~1.030 g |



1.2. Modo de Preparo

Massa da Salsicha: O peito de frango e a beterraba foram picados e triturados separadamente com os temperos. As massas foram então misturadas até obter uma textura uniforme. Com auxílio de um saco de confeiteiro, foi moldada as tiras finas em formato de 'salsicha', que foram cozidas em água fervente por 3 minutos, cortadas e levadas ao freezer por 40 minutos para firmar a massa.

Recheio e Empanamento: Cortou-se o queijo em cubos pequenos. Foram montados espetinhos intercalando pedaços da salsicha com o queijo. A farinha de maracujá foi misturada com água até formar uma massa homogênea, na qual os espetinhos foram mergulhados e levados ao forno a 180 °C por 30 minutos, até dourarem.

Molho Agridoce: Para acompanhamento, elaborou-se um molho agridoce de maracujá com pimenta, utilizando: polpa com sementes (100 ml), casca de maracujá (1/2 unidade), açúcar (60 g), água (100 ml) e pimenta calabresa (1 g). Os ingredientes foram batidos no liquidificador e levados ao fogo até atingir consistência levemente espessa.

2. Sustentabilidade e ODS

Durante a elaboração, priorizou-se o aproveitamento integral de alimentos, com uso da casca de maracujá no molho, além da valorização de ingredientes frescos e regionais. O processo buscou reduzir resíduos e eliminar aditivos artificiais, promovendo práticas compatíveis com os ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O desenvolvimento da SalsiFit resultou em um produto com características sensoriais atrativas e perfil nutricional diferenciado, destacando-se como uma alternativa mais equilibrada dentro da categoria de alimentos processados (Figura 1).



Figura 1 – SalsiFIT



Fonte: Autores, (2025).

O desenvolvimento da SalsiFit evidencia que é possível elaborar um produto inovador, com aspecto visual atrativo, com textura e sabor diferenciado, reunindo atributos funcionais e sustentáveis. A coloração avermelhada, conferida pela beterraba, contribuiu positivamente para a aparência, aproximando o produto da cor tradicional de salsichas, sem a necessidade do uso dos corantes artificiais. O empanamento com farinha de maracujá contribuiu para dar crocância e um leve sabor cítrico, que harmonizou com o molho agridoce também à base de maracujá e pimenta.

Do ponto de vista nutricional, a formulação apresentou vantagens em relação às salsichas industrializadas convencionais, uma vez que foi utilizado ingredientes naturais e por não conter conservantes, realçadores de sabor ou gorduras hidrogenadas.

Além disso, a utilização da beterraba contribuiu com fibras e compostos antioxidantes, enquanto o uso de frango como base proteica oferece um perfil nutricional mais leve em comparação à carne suína ou bovina comumente utilizada em embutidos. Nesse contexto cabe destacar que o uso da casca do maracujá no preparo do molho representa uma estratégia de aproveitamento integral de alimentos, reduzindo o desperdício.

Esses atributos reforçam o alinhamento da proposta ao ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ao promover escolhas alimentares mais saudáveis, com menor teor de aditivos e formulação baseada em ingredientes naturais. Simultaneamente, o produto se relaciona diretamente ao ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis), ao adotar



práticas como o aproveitamento integral de alimentos, a utilização de matérias-primas de baixo impacto ambiental e a valorização de processos artesanais e menos industrializados.

Além disso, a proposta do produto contribui para a educação alimentar, ao promover a conscientização sobre escolhas mais saudáveis dentro da categoria de produtos processados. A utilização de ingredientes regionais e a possibilidade de produção em pequena escala também reforçam seu potencial para feiras, escolas, eventos sustentáveis e até mesmo inclusão em políticas de alimentação institucional.

De acordo com Marques et al. (2023) é possível conciliar a produção de alimentos saudáveis com o desenvolvimento territorial sustentável, promovendo não apenas segurança alimentar, mas também geração de renda para garantir outros direitos sociais, como acesso à cultura e ao lazer no campo. Os autores ressaltam ainda a urgência de incorporar o pensamento ecológico nas práticas produtivas, como estratégia para prevenir, mitigar ou corrigir impactos ambientais, especialmente quando relacionados à produção de alimentos que não asseguram uma saúde de qualidade à população. Nesse sentido, a produção de alimentos deve estar comprometida com a promoção da nutrição adequada e da saúde humana.

Essa perspectiva está em consonância com o que é preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, que propõe a formulação de políticas públicas e estratégias educativas como essenciais para a promoção de uma alimentação saudável. O documento enfatiza o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, contribuindo para a prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e para a melhoria da qualidade de vida. Além disso, recomenda a redução do consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) e processados, devido às alterações prejudiciais em sua composição nutricional (Nilson et al., 2023).

Além disso, para Silva et al. (2025) é necessário promover práticas de produção mais saudáveis e tornar alimentos nutritivos mais acessíveis. Tais ações podem contribuir para a redução dos riscos de mortalidade e para a melhoria da qualidade de vida da população.



4º Congresso Brasileiro
de Ciência e Saberes
Multidisciplinares

**tudo é
ciência**

11º Encontro de Extensão
Universitária do UniFOA

**23 a 25
de outubro**

Submissões abertas até 07/09

CONCLUSÕES

Conclui-se a elaboração SalsiFit representa uma alternativa inovadora e mais saudável dentro da categoria de alimentos processados, reunindo ingredientes naturais, ausência de aditivos artificiais e aproveitamento integral de alimentos. Sua formulação artesanal alia funcionalidade, sustentabilidade e valor nutricional, contribuindo para a promoção da saúde e práticas alimentares mais conscientes, em consonância com os ODS 3 e 12.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos as professoras idealizadoras e responsáveis pela ExpoFit III, Patrícia Rocha e Kamila Nascimento, pelo apoio e estrutura oferecidos para a realização deste projeto. Estendemos nossa gratidão aos cursos de Design e Nutrição do UniFOA, cujas equipes docentes e discentes tornaram possível essa experiência interdisciplinar, criativa e transformadora.



REFERÊNCIAS

BARCELLOS, L. M.; et al. Aditivos em alimentos industrializados presentes nos lanches de escolares do Ensino Fundamental. **Nutrivisa - Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde**, v.12, n.1, p.e15503, 2025.

CAMPOS, R. P., et al. Produtos da Sociobiodiversidade: potencial do agroextrativismo sustentável em Mato Grosso do Sul. **Ambiente & Sociedade**, v.26, p.e00843, 2023.

FERRARI, M.C. et al. **Proteínas e ingredientes alternativos no desenvolvimento de produtos plant-based: uma visão sobre sustentabilidade na cadeia de produção de alimentos e a valorização de ingredientes nativos do Brasil**. TCC (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências Agrárias. Ciência e Tecnologia de Alimentos. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/232615>

MARQUES, L.A; et al. Agroecologia: um olhar para produção de alimentos e desenvolvimento rural sustentável com mais saúde. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v.18, n.5, p.637-658, 2023.

NILSON, E. F. A. et al. Premature deaths attributable to the consumption of ultraprocessed foods in Brazil. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 64, n. 1, p. 129-136, 2023.

SILVA, N.A.; et al. **A importância do Guia Alimentar na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis**. Anais do IV Congresso Nacional de Pesquisa, Ensino, Desenvolvimento e Inovações em Saúde, 2025. Disponível em: Editora Humanize - ANAIS IV CONPEDIS Acesso em: 17 julh. 2025.

ZORZO, F.B, et al. Desenvolvimento Sustentável e Agenda 2030: Uma Análise dos Indicadores Brasileiros. **Revista Gestão e Desenvolvimento**, v.19, n.2, p.160-182. 2022.