

OS BENEFÍCIOS E FUNCIONALIDADES DA GELATINA



A proteína é facilmente absorvida pelo organismo e reforça o tecido conjuntivo, além disso, dá brilho ao cabelo, firmeza as unhas e melhora o equilíbrio hídrico da pele.



PROTEÍNA NATURAL

A gelatina é uma proteína natural, de origem animal e não alergênica, possui um alto grau de digestibilidade e está presente em diversos momentos da nossa vida, da infância a velhice. Ela é um produto versátil, funcional e que traz inúmeros benefícios à saúde e ao bem estar de quem a consome. Dependendo do processo de produção, ela pode ser obtida em

graus distintos, podendo atender as demandas das indústrias alimentícia, farmacêutica além de também estar presente em diversas aplicações técnicas.

Proveniente do colágeno, a gelatina é facilmente absorvida pelo organismo e possui um alto teor proteico. Em sua composição também são encontrados nove dos dez amino-

ácidos essenciais ao corpo, como a hidroxiprolina, que é importante para a manutenção da saúde da cartilagem das articulações; a glicina, fundamental para a beleza da pele; e a cistina, que atua no fortalecimento de cabelos e unhas.

Com a gelatina é possível enriquecer alimentos de forma proteica, como uma barra de cereal, por exemplo, reduzindo a sua quantidade de açúcar; em um iogurte, minimizando sua quantidade de gordura; e, até mesmo, em sucos, aumentando seu teor proteico e agregando algumas outras características técnicas.

Isso ocorre porque além da sua versatilidade que, na maioria dos casos não demanda grandes alterações nos processos de produção de determinados produtos e aplicações, esta proteína não tem contra indicações, tem baixo teor calórico e não contém gordura, carboidrato, colesterol e glúten.

Segundo estudos da Gelita, líder mundial na fabricação de

gelatina e colágeno hidrolisado, as funcionalidades desta proteína são ainda mais intensificadas por meio do consumo dos seus peptídeos bioativos de colágeno, uma ramificação deste ingrediente, obtidos através de diferentes processos de fabricação desenvolvidos pela empresa.

“Há muitos anos temos estudado os mecanismos de atuação do nosso organismo para desenvolver novas soluções que atendam a crescente demanda mundial por produtos que promovam a saúde e o bem estar de seus consumidores e temos observado excelentes resultados por meio dos peptídeos bioativos de colágeno”, explica a gerente de Pesquisa e Desenvolvimento da Gelita South America, Denise Reis.

Hoje, já é de conhecimento que a partir dos 25 anos perde-se cerca de 1% do total de colágeno produzido pelo nosso organismo. No caso das mulheres, essa situação é ainda mais alarmante por conta da menopausa, chegando à taxa de perda de até 2% ao ano.

MANEIRAS DE CONSUMO

A gelatina pode ser usada no dia a dia em preparações culinárias, como

sobremesas (mousses, pudins, cheesecakes, entre outras), recheios e coberturas de bolos e tortas (doces e salgadas), patês e doces caseiros. Nestes casos, a gelatina promove a possibilidade de congelá-los sem alteração da qualidade do alimento no descongelamento.

Além disso, a proteína pode ser consumida na forma de peptídeos de colágeno que, por ser solúvel a frio, torna seu uso mais rápido e prático. Ela pode ser misturada em pó com açúcar, corantes, aromas para o preparo das tradicionais sobremesas de gelatina; diluída em sucos, leite ou outras bebidas para a obtenção do aporte proteico; como ingrediente em barras proteicas; em shakes e em outros produtos como cookies e chocolates, por exemplo.

A ingestão diária recomendada para a obtenção de seus benefícios depende do tipo de gelatina utilizada e do objetivo de quem a consome. Ela pode variar, segundo os estudos da Gelita, entre 2,5g a 10g por dia.

Baseado nos produtos que a Gelita oferece, por exemplo, os peptídeos de colágeno Verisol® e Fortigel® já podem ser encontrados no mercado em diferentes aplicações.

O Verisol® é voltado para os cuidados com a pele e o recomendado é a ingestão de 2,5g para que os primeiros resultados sejam observados, em um período de quatro a oito semanas. Já para a saúde das articulações, 10g de Fortigel® já são suficientes para que se obtenha uma melhora ao longo de três meses de uso.

Para ter acesso a receitas e dicas culinárias sobre o uso da gelatina e suas aplicações,



curta a nova página da empresa que promove as vantagens e os benefícios da linha Gelita Food Innovations: www.gelita.com, [facebook.com/gelitafoodinnovations](https://www.facebook.com/gelitafoodinnovations)

A GELITA

Uma das maiores produtoras responsável por grande parte da gelatina consumida no mundo. A empresa possui três fábricas no Brasil que compõem a Gelita do Brasil e que estão localizadas em Mococa, SP, Maringá, PR, e Cotia, SP.

Juntas, estas plantas atendem o mercado brasileiro e exportam 80% da sua produção. A produção da Gelita no Brasil é voltada, principalmente, para a indústria alimentícia e farmacêutica, mas atende, também, os setores cosméticos e fotográficos.

GELITA
Improving Quality of Life

Gelita do Brasil Ltda.
Tel.: (11) 2163-8039
www.gelita.com