SOPAMAIS®

1. Introdução

Nas farmácias magistrais, é muito comum termos receituários de sopas nutricionais, e sabe-se da dificuldade de preparar uma formulação com agradável textura e palatabilidade.
SopaMais é uma base para sopas, pronta para incorporar nutracêuticos e excelente para o preparo de suplementos. Tem excelente textura e palatabilidade. É um complemento com agentes nutricionais que oferece maior viscosidade às formulações.
Nela temos um agente suspensor que confere estabilidade à formulação, o que promove uma suspensão homogênea; também impedindo a sedimentação dos insumos que serão adicionados, o que seria prejudicial ao tratamento.

Agentes nutricionais da **SopaMais:**
- Cenoura extrato: apresenta pectinas, vitaminas: B1, B2 e C, proteínas e, sobretudo carotenos (provitamina A). Muito usado na anemia, na convalescença; a riqueza em vitaminas proporciona uma ótima alternativa nutricional. Prevenção da deficiência de vitaminas; ação antioxidante e anticolesterolêmica; auxilia o sistema imunológico. Também tem ação cardioprotetora.
A provitamina A cumpre uma função antioxidante e coadjuvante no tratamento da pele seca e de problemas visuais. As pectinas ajudam no bom funcionamento intestinal e são antidiarrêicas.
A cenoura também apresenta em sua composição Iodo que é fundamental para contribuir no bom funcionamento da glândula tiróide e auxilia no equilíbrio para o melhor funcionamento de todas outras glândulas.
Com efeito, levemente laxante, a cenoura auxilia no bom funcionamento do intestino e do fígado, estimulando o funcionamento da bile, pode ser consumida em diversas combinações, sendo que quando crua e com casca as suas propriedades benéficas são potencializadas.
- Espinafre extrato: apresenta sais minerais: ferro, iodo, cálcio; clorofila, ácido fólico; vitaminas: K1 e provitamina A. Muito usado na anemia, na convalescença e como vitamínico. Contem uma maior quantidade de ferro assimilável do que os medicamentos ferruginosos.
O espinafre é muito útil nas enfermidades do fígado e na anemia, e contem maior quantidade de ferro assimilável do que os medicamentos ferruginosos.
- Brócolis Extrato: apresenta vitaminas C e K; fibras e selênio. Por conter alto teor de fibras, regulariza o intestino. O Brócolis tem uma alta concentração de antioxidantes e anticancerígenos, um alto teor de bioflavonóides e outros antioxidantes. Essas substâncias protegem as células contra as mutações e os danos provocados por moléculas instáveis.

Além de nutritivo, o brócolis parece também proteger contra muitos tipos de câncer. Ao longo dos últimos 20 anos, diversos estudos revelaram que o índice de incidência do câncer do cólon, das mamas, do colo do útero, dos pulmões, da próstata, do esôfago, da laringe e da bexiga entre as pessoas que comem grandes quantidades de brócolis é significativamente reduzido.
- Soja extrato: atua na prevenção de doenças cardíacas. Suas propriedades benéficas envolvem também facilidade de digestão e efeito antioxidante.
Sob o aspecto nutricional a soja é rica em proteínas de boa qualidade (possui de 35 a 40% proteínas de alto valor biológico – contendo os 10 aminoácidos essenciais em teor adequado, exceto a metionina), é eliminadora de radicais livres por conter antioxidantes, possui ácidos graxos poliinsaturados (ômega 6 – ácido linoléico – e ômega 3 – ácido linolênico) e compostos fitoquímicos como: isoflavonas, saponinas, fitatos, dentre outros. Também é uma excelente fonte de minerais como: cobre, ferro, fósforo, potássio, magnésio, manganês, enxofre, cloro e vitaminas como A, C, E, complexo B. Além disso, possui fibras, que são de extrema importância para o funcionamento adequado do intestino e têm a capacidade de captar partículas maiores de gordura, levando-as a passar direto pelo intestino, sem serem absorvidas. Promove a redução do colesterol.

2. Características

A **SopaMais** deve ser usada para a manipulação de Sopas; este tipo de formulação é apresentada sob a forma de pó, que no momento do uso, é adicionado água quente com agitação (a água não precisa estar fervida).
Mediante a prescrição médica, podemos adicionar: elementos nutricionais, como vitaminas, aminoácidos, minerais e suplementos alimentares em geral (fibras, vegetais rasurados, etc.). Excelente para prescrições nutricionais.
A sopa é um suplemento medicamentoso ou nutricional, mas não deve substituir uma alimentação; deve ser usado como suplemento à dieta normal do paciente.

Vantagens da **SopaMais**:
- mascara o sabor desagradável de diversas substâncias;
- boa estabilidade da formulação, pois estes pós para preparo extemporâneo são acondicionados em envelopes ou potes, protegidos da luz e calor;
- promove uma suspensão homogênea;
- oferece também saciedade, favorável às dietas hipocalóricas.

Os sabores que trabalhamos são:

✓ **Mandioquinha:** Extrato de soja / Dióxido de titânio / Tabulose / Flavorizante mandioquinha/ Agar Agar / Brócolis Extrato / Cenoura Extrato / Espinafre Extrato / Fécula de batata / Manjericão desidratado/ Cominho em pó / Agente suspensor.

✓ **Ervilha:** Extrato de soja / Dióxido de titânio / Tabulose / Flavorizante ervilha/ Agar Agar / Brócolis Extrato / Cenoura Extrato / Espinafre Extrato / Fécula de batata / Manjericão desidratado/ Cominho em pó/ Louro em pó / Agente suspensor.

Ideal para formulações de sopas específicas, por exemplo, sopas revigorantes, estimulantes, calmantes, repositoras de minerais, repositoras de fitoestrogênios, etc.

3. **Análise Nutricional**
   Realizado pelo Centro de Ciência e Qualidade de Alimentos – CCQA do Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL.

RESULTADOS:

Determinação	Resultados		
	/100g	/12g	%VD
Umidade e voláteis (g)	92,8 (0,1)a	11,1	-
Cinzas (g)	0,3 (0,0)a	0,0	-
Lipídeos totais (g)	0,4 (0,0)a	0,0	0
Proteína (g)	1,0 (0,0)a	0,1	0
Carboidratos (g)	3,6 b	0,4	0
Calorias (kcal)	22 c	3	0
Fibra alimentar total (g)	1,92 (0,05)a	0,23	1
Ácidos Graxos			
Saturados	0,15	0,02	0
Monoinsaturados	0,13	0,02	-
Poliinsaturados	0,09	0,01	-
Ômega 3	<0,01	<0,01	-
Ômega 6	0,09	<0,01	-
Trans-isômeros totais	<0,01	<0,01	-
NI	<0,01	<0,01	-
Composição em ácidos graxos	% de área	(g/100g) d	(g/12g)
C12:0 láurico	0,2	<0,01	<0,01
C14:0 mirístico	0,6	<0,01	<0,01
C16:0 palmítico C16:0 palmítico	27,9	0,11	0,01
N.I.	0,2	<0,01	<0,01
C17:0 margárico	0,2	<0,01	<0,01
N.I.	0,4	<0,01	<0,01
C18:0 esteárico	9,3	0,04	<0,01
C18:1 ômega 9 oléico	34,1	0,13	0,02
C18:2 ômega 6 linoléico	22,4	0,09	0,01
C20:0 araquídico	0,8	<0,01	<0,01
C20:1 ômega 11 cis-11-	0,2	<0,01	<0,01
eicosenóico			
C18:3 ômega 3 alfa linolênico	0,7	<0,01	<0,01
N.I.	0,7	<0,01	<0,01
C22:0 behênico	1,2	<0,01	<0,01
N.I.	0,5	<0,01	<0,01

C24:0 lignocérico	0,6	<0,01	<0,01

N.I. - Não Identificado
a - Média e estimativa de desvio padrão.
b - Calculado por diferença: 100 - (g/100g umidade + g/100g cinzas + g/100g lipídios totais + g/100g proteína + g/100g de fibra alimentar total).
c - O valor calórico da amostra foi calculado pela soma das porcentagens de proteína e carboidratos multiplicados pelo fator 4 (Kcal/g) somado ao teor de lipídios totais multiplicado pelo fator 9 (Kcal/g).
d - Área x % lipídios/100 x F de conversão (F=0,956). Limite de detecção do método = 0,01 g/100g.
A análise foi feita no produto reconstituído em 200ml de água aquecida.

De acordo com os dados obtidos, podemos concluir que: a SopaMais é um produto que não contém gorduras e carboidratos; baixíssimo valor calórico (pela Portaria 27, pode-se dizer que não contém). Não contém ácidos graxos saturados e trans-isômeros totais.
Lembramos que não substitui nenhuma refeição; trata-se de uma base para incorporação de nutracêuticos, suplementos.

4. Preparo

Sempre manipular em local de temperatura e umidade controladas.

- ✓ Pesar todos os componentes da formulação, e misturar com 16g de **SopaMais**
- ✓ Tamisar e homogeneizar
- ✓ Acondicionar em saches ou o total *em* um pote (neste caso, com uma colher medida).

Uso:

- ✓ Dispersar a mistura acima em 200ml de água aquecida (ao redor de 60ºC) e mexer com o auxílio de um mixer por alguns segundos.

O produto final apresenta boa consistência, característica de sopa, com suave sabor de vegetais, e sem sal e glutamato (adicionar se preferir).

A agitação deve ser vigorosa; usar um agitador de mão, mixer manual ou, em último caso, um liquidificador.

5. Sugestão de fórmula:

Ferro quelato 30mg*
Vitamina C 60mg*
Zinco quelato 15mg*
Vitamina E 20mg*
SopaMais..... 16g
*Necessidade nutricional / dia.
Pesar todos os componentes. Tamizar e homogeneizar. Acondicionar em saches ou o total em um pote (neste caso, com uma colher medida).
Posologia: tomar duas vezes ao dia (reconstituir em 200ml de água aquecida e usar um mixer).

Cobre quelato 2mg
Zinco quelato 30mg
Selênio quelato 30mcg
Vitamina E 600UI
SopaMais 16g
Pesar todos os componentes. Tamizar e homogeneizar. Acondicionar em saches ou o total em um pote (neste caso, com uma colher medida).
Posologia: tomar duas vezes ao dia (reconstituir em 200ml de água aquecida e usar um mixer).

Licopeno 20mg
Vitamina E 150mg
Vitamina C 300mg
Selênio quelato 30mcg
Coenzima Q-10 ..... 10mg
Vitis Vinífera 60mg
SopaMais 16g
Pesar todos os componentes. Tamizar e homogeneizar. Acondicionar em saches ou o total em um pote (neste caso, com uma colher medida).
Posologia: tomar duas vezes ao dia (reconstituir em 200ml de água aquecida e usar um mixer).

Advasterol 3g
SopaMais 16g
Pesar todos os componentes. Tamizar e homogeneizar. Acondicionar em saches ou o total em um pote (neste caso, com uma colher medida).
Posologia: tomar uma vez ao dia (reconstituir em 200ml de água aquecida e usar um mixer).

Sopa Protein Fiber - Sopa hiperproteica com fibras, substituta de refeições.
Liv Cal……5g
Fiber Care……8g
SopaMais.....16g
Posologia: Ingerir 1-2doses ao dia diluída em 180ml de água quente.

Sopa Protein- Sopa Hiperproteica para ganho de massa muscular refeição noturna- faz time release protéico garantindo um sono de qualidade e reposição muscular noturna.
Liv Cal.....5g-10g
SopaMais……16g
Posologia: Ingerir 1-2doses ao dia diluída em 180ml de água quente.

Sopa Fiber Fast- Sopa para regular intestino, promover saciedade, perda de gordura corporal, pode ser ingerida em pequenos lanches.
Fiber Up.....5g
Fiber Care.....5g
SopaMais.....16g
Posologia: Ingerir 1-2doses ao dia nos pequenos lanches diluída em 180ml de água quente.

6. Referências Bibliográficas:

Portaria nº 27, de 13 de janeiro de 1998.

Resolução - RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003, D.O.U de 26/12/2003.

HORWITZ, W. (Ed.) Official methods of analysis of AOAC International. 18th ed., Gaithersburg, Maryland, 2005. Current through Revision 1, 2006. Cap. 45, met.985.29, p.97-98.

PROSKY, L.; ASP, N-G; FURDA, I.; DEVRIES, J.W.; SCHWEIZER, T.F. & HARLAND, B.F. Determination of total dietary fiber in foods, food products and total diets: Interlaboratorial Study. Journal of The Association Official Analytical Chemists, Arlingtton, v.67, n.6, p.1044-1052, 1984.

FIRESTONE, D. (Ed.). Official methods and recommended practices of the American Oil Chemists Society. 5th ed. rev. Champaign: AOCS. 2007. met. Ce 1e-91, Ce 1f-96, Ce 1-62. Current through Revision 1, 2008.

HORWITZ, W. (Ed.). Official methods of analysis of Association of Official Analytical Chemists. 18th ed. Gaithersburg, Maryland: AOAC. 2005. cap. 41, met. 996.06, p. 20. Current through Revision 1, 2006.

HARTMAN, L.; LAGO, R.C.A. Rapid preparation of fatty acid methyl esters from lipids. Lab. Practice, v. 22, n. 8, p. 475-476, 1973.

Food Standards Agency. Mc Cance and Widdowson's The Composition of Foods, Sixth Summary Edition. Cambridge:2002, Royal Society of Chemistry. 537 p.

KALIL, A.. Manual Básico de Nutrição. São Paulo: Instituto de Saúde, 1975.

PASSMORE, R.; NICOL, B.M.; RAO, M.N. Manual Sobre Necessidades Nutricionales Del Hombre. Ginebre: O.M.S., 1975. (Série de Monografia, 61).

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE. Composition of Foods. Agriculture Handbook N°8, WASHINGTON; USDA, 1963.

ZENEBON, Odair; PASCUET, Neus Sadocco (Coord.). Métodos físico-químicos para análise de alimentos. 4 ed. Brasília: Ministério da Saúde/ANVISA; São Paulo: Instituto Adolfo Lutz, 2005. cap. 4, met. 034B, p. 119.

ZENEBON, Odair; PASCUET, Neus Sadocco (Coord.). Métodos físico-químicos para análise de alimentos. 4 ed. Brasília: Ministério da Saúde/ANVISA; São Paulo: Instituto Adolfo Lutz, 2005. cap. 4, met. 018, p. 105.

HORWITZ, W. (Ed.). Official methods of analysis of the Association of Official Analytical Chemists. 18th ed. Gaithersburg, Maryland: AOAC, 2005. Current Through Revision 1, 2006. cap. 33, met. 920.13, p. 73.

HORWITZ, W. (Ed.). Official methods of analysis of the Association of Official Analytical Chemists. 18th ed. Gaithersburg, Maryland: AOAC, 2005. Current Through Revision 1, 2006. cap. 42, met. 964.22, p. 3.

HORWITZ, W. (Ed) Official methods of analysis of the Association of Official Analytical Chemists. 18th ed. Gaithersburg, Maryland: AOAC, 2005. Current Through Revision 3, 2010. cap. 50, met. 985.35 e 984.27, p.15-18.

FERREIRA, Anderson de Oliveira. Guia Prático da Farmácia Magistral, 2ª edição, 2002.

Desenvolvimento Farmacotécnico interno.