



QUALIDADE DE SOFTWARE

Análise de Qualidade

**Produtos de Intolerância a Glúten,
Lactose e Derivados do Leite**

Sayonara Iemã Gayoso Gomes

Patrocínio do Muriaé-MG

2021

1. RESUMO

Intolerância à Glúten é uma substância muito abundante no nosso cardápio tem entrado na mira de muitas pessoas que querem emagrecer ou melhorar o bem-estar e a saúde. O **glúten** é uma proteína encontrada na semente de muitos cereais, como trigo e a cevada.

A intolerância à **lactose** é diagnosticada pela falta ou deficiência da produção de uma enzima chamada lactase, que serve para digerir a lactose, ou seja, o açúcar do leite. Igualmente como em outras doenças alimentares, os intolerantes à lactose têm que restringir o alimento causador da doença, não podendo ingerir leite de vaca ou seus derivados, sendo necessária uma dieta isenta de glúten, lactose e seus derivados.

2. SUMÁRIO

1. RESUMO.....	2
2. SUMÁRIO	3
3. INTRODUÇÃO	3
4. O PROJETO	4
4.1 Detalhes da Tapioca.....	5
4.2 Tabela de Análise.....	5
4.3 Detalhes do Biscoto	6
4.4 Tabela de Análise.....	6
4.5 Relatório	7
4.6 Evidências.....	8
4.7 Onde encontrar	9
5. CONCLUSÃO	9
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	9
1. ATUALIZADO 2021 - https://www.youtube.com/watch?v=eZwstZ9iLW0 - ABNT – Numeração de páginas (TCC/Monografia)	9
2. Intolerância à lactose x glúten: qual a relação entre elas?	9
https://www.sensilatte.com.br/intolerancia-lactose-gluten-qual-a-relacao-entre-elas/#:~:text=A%20doen%C3%A7a%20cel%C3%ADaca%20%C3%A9%20causada,e%20apresentar%20intoler%C3%A2ncia%20%C3%A0%20lactose%3F	9
3. <u>Como formatar margens de trabalho de acordo com as normas ABNT (TCC, MONOGRAFIA, etc - https://www.youtube.com/watch?v=2D22qEWFiv8.....</u>	10
4. Cardápio para celíaco e intolerante à lactose: o que você pode preparar sem medo - https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/cardapio-para-celiaco-e-intolerante-a-lactose-o-que-voce-pode-preparar-sem-medo_a11407/1	10

3. INTRODUÇÃO

Intolerância alimentar de glúten, lactose e derivados ao leite é uma das doenças que está se tornando com muita frequência. Neste trabalho será informado uma prévia observação em 2 (dois) produtos alimentares, a Tapioca e o Biscoito Diet de Cacau, para quem tem este tipo de problema. O **glúten** é a combinação de 2 (dois) grupos de proteínas: a gliadina e a glutenina, presente em alimentos derivados de farinha de trigo, como bolos e pães, dentro de grãos de trigo, cevada e centeio alguns doces, aveia, massas, biscoitos e cerveja – mais precisamente no endosperma, a reserva nutritiva do embrião da planta; e a **lactose** é o açúcar presente no leite e em seus derivados, como manteiga, queijo, creme de leite e iogurte.

4. O PROJETO

A doença celíaca é causada pela intolerância ao glúten, uma proteína encontrada no trigo. Esta intolerância, também conhecida como doença celíaca, ocorre quando o sistema imunológico ataca as células intestinais em resposta à presença de glúten no intestino. A intolerância absoluta ao glúten pode até resultar em desnutrição, osteoporose, infertilidade e câncer de aparelho digestivo. O glúten é constituído por um conjunto de proteínas que podem ser encontradas no trigo, na cevada e no centeio. A sensibilidade ao glúten pode causar sintomas como:

- Dor abdominal e de cabeça;
- Fadiga;
- Formigamento nas mãos e nos pés.

Lactose a maioria dos humanos, em grande parte, deixa de produzir lactase após o desmame e, como resultado, torna-se intolerante. Portanto, não é surpreendente dizer que, quando adultos, até 75% da população humana mundial é intolerante à lactose, este produto tão importante, mais para quem tem esse tipo de intolerância é encontrada no leite da maioria dos mamíferos – incluindo o leite humano, variando a concentração dependendo da espécie do mamífero. Ela precisa ser processada no intestino por uma enzima específica – a lactase – para ser digerida. Ou seja, esse processo (hidrólise) nada mais é que a separação da lactose em componentes menores: a glicose e a galactose, que são absorvidos diretamente pela corrente sanguínea e desempenham funções diferentes no organismo:

- Glicose: utilizada como fonte de energia;
- Galactose: torna-se um componente de glicolípidos e glicoproteínas.


Caso a lactose não for digerida (quebrada) em componentes menores, ela permanece inteira no intestino sem ser absorvida pela corrente sanguínea, o que pode provocar a drenagem de água para a parte interna do intestino, que por sua vez, resulta em diarreia.


- Ao mesmo tempo, a lactose inteira é fermentada por bactérias da flora intestinal do intestino grosso que produzem gás e ácidos orgânicos, gerando alguns sintomas desagradáveis, como dor, inchaço, flatulência, distensão abdominal, náuseas e vômitos.

4.1 Detalhes da Tapioca

Nome do produto:	Goma da Tapioca
Fabricante:	Goma de Mandioca Guarani
Tempo de uso:	Fab: 09/09/21 Val.: 09/01/22
Falha de Informação	Sem QR-Code e leitura em brile

4.2 Tabela de Análise


Característica	Sua percepção	Referência da evidência [caso tenha]
Usabilidade:	Com o pacote fechado é de 4 meses e quando aberto é informado para usar em 8 dias para ser conservado seco, arejado ou na geladeira, dependendo da quantidade e tamanho poderá fazer em torno de 8 a 15 tapiocas na frigideira, pode ser misturado para fazer outras receitas como panqueca.	 <p>Imagem 2 – Verso da embalagem.</p>
Matéria prima:	foi embalado com um material de plástico transparente e grosso, com letras visíveis no título, com as informações pertinentes ao produto, como o peso de 500g, sem sal, glúten, lactose e gordura	


Design:	design bem interessante que lembra os desenhos dos índios, com os materiais que eles usam como palha e folha.	 <p>Imagem 1- frente da embalagem</p>
----------------	---	--

4.3 Detalhes do Biscoto

Nome do produto:	Biscoito Diet de Cacau
Fabricante:	bombiscoito
Tempo de uso:	Fab.: 07/08/2021 Val.: 04/04/2022
Falha de Informação	Sem QR-Code e leitura em brile

4.4 Tabela de Análise

Característica	Sua percepção	Referência da evidência [caso tenha]
Usabilidade:	É um biscoito com gosto adocicado, redondo, pequeno. Manter em local seco e arejado.	 <p>Imagem 4 – Verso da Embalagem do biscoito</p>
Matéria prima:	O Biscoito sem glúten e lactose foi embalado com um papel laminado por dentro e branco por fora, não	

	dando a permissão de ver de fato como é o biscoito por dentro só apresenta uma imagem por fora ilustrando como é o biscoito.	
Design:	Pacote até que normal, pequeno com letras que em algumas partes só quem tem óculos e não tem problema de visão que pode ver melhor, porém vem com informações pertinentes ao produto. Com o peso de 100g, Valor calórico 135kcal, carboidrato 21g, sódio 24mg e gordura trans 0g.	 <p>Imagem 3 – Frente da Embalagem do biscoito</p>

4.5 Relatório

De acordo com os produtos informados, estes produtos são de extrema necessidades para quem tem esta doença celíaca. A relação entre a intolerância à lactose e a doença celíaca. O revestimento do intestino delgado, as vilosidades, contém projeções semelhantes aos fios de cabelo, que são revestidas por células chamadas enterócitos, que também tem projeções: os microvilos. Enzimas que ajudam a digerir os açúcares são encontradas na borda desses microvilos. Quando uma pessoa tem doença celíaca, por exemplo, a mucosa do intestino delgado é danificada. Assim, as vilosidades tornam-se encurvadas e achatadas, o que resulta na diminuição das enzimas presentes na região. Entre essas enzimas encontram-se a lactase, que é mais abundante na membrana externa do intestino delgado. Portanto, ela é a primeira a ser afetada quando há uma redução dessa área intestinal. Os sintomas da intolerância à lactose persistirão até que a superfície intestinal seja reconstituída. Essa regeneração varia muito de pessoa para pessoa, mas, normalmente, leva de dois a

três meses para que o intestino de uma pessoa com doença celíaca se recupere e permita que seja possível consumir produtos contendo certa quantidade de lactose.

4.6 Evidências

A Tapioca é um alimento de origem indígena, tipicamente brasileira e versátil, está em destaque nos últimos anos por ser uma fonte rápida de energia para o organismo e por não possuir glúten. Entre os produtos de tapioca aqui neste exercício será falado sobre a Goma de Mandioca Guarani é um produto de alta qualidade produzidas em terras Paraibanas conquistou raízes Pernambucanas e vem conquistando o Brasil.

Este produto foi embalado com um material de plástico transparente e grosso, com letras visíveis no título, com as informações pertinentes ao produto, com o peso de 500g, sem sal, glúten, lactose e gordura; um design bem interessante que lembra os desenhos dos índios, com os materiais que eles usam como palha e folha; a durabilidade deste produto com o pacote fechado é de 4 meses e quando aberto é informado para usar em 8 dias para ser conservado seco, arejado ou na geladeira, dependendo da quantidade e tamanho poderá fazer em torno de 8 a 15 tapiocas na frigideira, pode ser misturado para fazer outras receitas como panqueca.

O Biscoito sem glúten e lactose foi embalado com um papel laminado por dentro e branco por fora, não dando a permissão de ver de fato como é o biscoito por dentro só apresenta uma imagem por fora ilustrando como é o biscoito. Um design no pacote até que normal, as letras em algumas partes só quem tem óculos e não tem problema de visão que pode ver melhor, porém vem com informações pertinentes ao produto, com o peso de 100g, Valor calórico 135kcal, carboidrato 21g, sódio 24mg e gordura trans 0g; A durabilidade é de 8 meses.



Imagem 1- frente da embalagem



Imagem 2 – Verso da embalagem



Imagem 3 –

Frete da Embalagem do biscoito



Imagem 4 –

Verso da Embalagem do biscoito

4.7 Onde encontrar

Estes produtos poderão ser encontrados em supermercados, na parte de produtos Diets ou parte de Farinhas, vai depender do estabelecimento de qual será a sessão destes alimentos.

5. CONCLUSÃO

Os produtos apresentados a Tapioca e o Biscoito, realmente são produtos para quem não tem problema com glúten, lactose e derivado do leite. Com esta análise e as informações pertinentes a este trabalho será bom ficarmos bem atentos com a nossa saúde e o nosso bem estar. Pois, como vimos uma pessoa que tem intolerância pode se alimentar naturalmente com certas restrições e mais saudável.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ATUALIZADO 2021 - <https://www.youtube.com/watch?v=eZwstZ9iLW0> - ABNT – Numeração de páginas (TCC/Monografia)
2. - Intolerância à lactose x glúten: qual a relação entre elas?
<https://www.sensilatte.com.br/intolerancia-lactose-gluten-qual-a-relacao-entre-elas/#:~:text=A%20doen%C3%A7a%20cel%C3%ADaca%20%C3%A9%20causada,e%20apresentar%20intoler%C3%A2ncia%20%C3%A0%20lactose%3F>

3. - Como formatar margens de trabalho de acordo com as normas ABNT (TCC, MONOGRAFIA, etc - <https://www.youtube.com/watch?v=2D22qEWFiv8>
4. Cardápio para celíaco e intolerante à lactose: o que você pode preparar sem medo - https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/cardapio-para-celiaco-e-intolerante-a-lactose-o-que-voce-pode-preparar-sem-medo_a11407/1