



BEBIDAS FERMENTADAS PROBIÓTICAS À BASE DE PLANTAS COMO UMA ALTERNATIVA FUNCIONAL E SUSTENTÁVEL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

THALISON DE SOUSA MACHADO; ANA LUCIA FERNANDES PEREIRA

Introdução: As bebidas probióticas fermentadas à base de plantas estão se tornando uma alternativa atraente em substituição aos produtos lácteos fermentados, especialmente para indivíduos com intolerância à lactose, alergias alimentares ou que seguem dietas veganas. Estas bebidas não apenas substituem as opções derivadas do leite, mas também oferecem nutrientes essenciais, compostos bioativos e benefícios à saúde, como a modulação da microbiota intestinal, sendo uma proposta funcional e sustentável. **Objetivo:** Este trabalho tem como objetivo identificar bebidas fermentadas à base de plantas, destacando seu potencial funcional e sustentável, por meio de uma revisão de literatura. **Metodologia:** Foram consultadas as bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed), utilizando os termos “bebidas fermentadas/fermented beverages”, “à base de plantas/plant-based” e “alimento funcional/functional food”. **Resultados:** A fermentação de matrizes vegetais, como soja, aveia, coco e amêndoas, apresenta desafios tecnológicos, especialmente na manutenção da viabilidade de cepas probióticas no melhoramento do perfil sensorial. As bebidas fermentadas mostraram-se viáveis para conter probióticos em concentrações superiores a 10^6 UFC/mL, garantindo a manutenção da microbiota intestinal. Uma bebida fermentada de quinoa apresentou bons resultados em termos de valor nutricional, com 84,6 Kcal e 1,4 g de proteína por 100 g. A fermentação aumentou significativamente o conteúdo de compostos bioativos, como fenóis e antioxidantes, especialmente em uma bebida à base de coco. Além disso, todas as bebidas demonstraram boa estabilidade físico-química e microbiológica durante o período de armazenamento. **Conclusão:** O desenvolvimento de bebidas fermentadas probióticas à base de plantas apresenta-se como uma alternativa funcional e sustentável para substituir os produtos lácteos. Essas bebidas oferecem benefícios nutricionais e funcionais, atendendo às necessidades de consumidores com restrições alimentares ou que buscam uma alimentação mais saudável e equilibrada. O potencial dessas bebidas no mercado é promissor, especialmente em relação ao consumo de alimentos funcionais não lácteos.

Palavras-chave: **PRODUTOS VEGETAIS; BEBIDAS FERMENTADAS; PROBIÓTICOS; MICROBIOTA INTESTINAL; ALIMENTO FUNCIONAL**