



Pedro Vieira de Oliveira
Rafael de Souza Carvalho
Júlia Assis Ciriaco
Lucas Fernandes Raymundo

ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS DE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS

UNIFEOB

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP, 2021

Projeto Integrado

Curso de Nutrição Módulo 2

Eixo Temático: “Alimentos e suas composições”

Unidade de estudo	Professor responsável
Fisiologia	Cintia de Lima Rossi
Bromatologia e Tecnologia de alimentos	Marco Antonio Roqueto
Fisiologia	Amilton Cesar dos Santos
Bioquímica e Metabolismo	Odair José dos Santos
Projeto Integrado	Marco Antonio Roqueto

“Nossos encontros com guloseimas”

Tema de pesquisa

Embutidos

Tema de pesquisa do grupo

	NOME	RA	MÓDULO
1	Pedro Vieira de Oliveira	21000342	2
2	Rafael de Souza Carvalho	21001643	2
3	Lucas Fernandes Raymundo	20000503	4
4	Júlia Assis Ciriaco	20001836	4

Tema

Embutidos

Título

Nossos encontros com guloseimas

Introdução

Atualmente os produtos industrializados e ultraprocessados estão sendo cada vez mais consumidos por questões praticidade, disponibilidade, diferença de preço em relação aos produtos in natura, entre outros motivos, estes alimentos possuem uma composição nutricional desbalanceada, são geralmente pobres em fibras, vitaminas, minerais e outros componentes essenciais à saúde, enquanto apresentam alto teor de sódio, gorduras e açúcares. (BRASIL, 2014).

Segundo Scheibler, Marchi e Volken de Souza (2013) a carne possui proteínas de alto valor biológico na alimentação humana, os embutidos são obtidos pela industrialização e processamento da carne de origem preferencialmente bovina, suína ou aves. Linguiças, mortadelas, salsichas, presuntos e salames são exemplos de produtos cárneos derivados deste método de processamento. Os embutidos surgiram como uma maneira de prolongar a vida de prateleira das carnes (OLIVEIRA; ARAÚJO; BORG, 2015). São utilizados métodos de preservação como defumação, salga, secagem e cozimento, dependendo do produto (SCHWERT, 2014).

No processamento de embutidos cárneos como a linguiça calabresa são utilizados os sais de cura como nitrito e nitrato de sódio que tem a função de conservar o alimento e dar a cor avermelhada, o sabor e aroma característicos dos embutidos defumados, além de agir como agente antimicrobiano e antioxidante (FREITA-REIS; FARIAS, 2015). Porém estes aditivos podem ser prejudiciais à saúde caso sejam consumidos em excesso, pois o nitrito reage com as aminas secundárias da carne gerando compostos orgânicos como as n-nitrosaminas que são cancerígenas (SANTOS; LOURIVAL, 2019).

Os embutidos também apresentam um alto teor de sódio, que é um micronutriente essencial para o funcionamento do corpo humano, mas o consumo desregulado pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, que são a principal causa de morte em adultos e idosos e uma das principais causas de mortes no Brasil devido a práticas alimentares inadequadas.(OLIVEIRA et al., 2021).

A educação alimentar nutricional é uma combinação de estratégias educacionais que favorecem voluntariamente a adoção de comportamentos que conduzam à saúde e bem estar. (MICALI, 2013 apud CONTENTO, 2008).

O uso de imagens tem o potencial, junto de informações escritas ou verbais, de facilitar a interpretação da mensagem de promoção da alimentação saudável, também atraindo a atenção e favorecendo o seguimento das orientações. (SANTOS, 2015). Também de acordo com Micali (2008) imagens podem provocar reações emocionais que tenham impacto sobre as escolhas alimentares e essas emoções têm chances mais altas de serem lembradas por períodos de tempo mais longos.

Objetivo

Construir um instrumento imagético para orientação alimentar sobre embutidos, disponibilizando as informações nutricionais e sugerindo alternativas mais saudáveis.

Justificativa

Devido ao crescimento do consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados como os embutidos, é importante procurar alternativas alimentares minimamente processadas para evitar o consumo excessivo de sódio e aditivos que possam causar problemas à saúde.

Materiais e Métodos

Para a realização da parte teórica deste trabalho, foram procurados artigos científicos nas plataformas Google Acadêmico e Scielo, as informações nutricionais foram obtidas do rótulo dos alimentos e da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA).

Para a realização do preparo das receitas foram utilizados somente utensílios domésticos e os ingredientes escolhidos dos alimentos saudáveis são *in natura* ou minimamente processados.

A receita escolhida para a substituição dos embutidos foi uma kafta caseira e peito de frango desfiado.

Kafta

Ingredientes - 500g de coxão mole, óleo de girassol, hortelã a gosto, suco de ½ limão, 3 dentes de alho, 1 cebola, pimenta-do-reino a gosto, sal a gosto.

Utensílios - Forma retangular de alumínio, processador triturador manual e forno.

Procedimentos - A cebola, alho e hortelã foram triturados com o processador triturador manual e misturados com a carne moída em uma tigela, depois foi adicionado a pimenta-do-reino, o sal e o suco de limão e também foram misturados, o óleo de girassol foi utilizado para untar a forma, a mistura foi dividida e modelada em oito palitos de churrasco que foram colocados na forma que foi levada ao forno preaquecido a 185 °C até a carne dourar.

Frango desfiado

Ingredientes - 500g peito de frango, óleo de girassol, salsinha a gosto, 1 tomate, ½ cenoura, 2 dentes de alho, pimenta-do-reino a gosto, sal a gosto, ½ xícara de água.

Utensílios - Panela de pressão, processador triturador manual e ralador.

Procedimentos - Primeiramente foi triturado o alho, cebola e salsinha com o processador triturador manual e foram refogados na panela de pressão com óleo de girassol, o peito de frango foi picado em pedaços grandes e colocado na panela e revirados até que a carne não estivesse mais crua do lado de fora, foi picado o tomate e a cenoura foi cortada em círculos finos com a ralador e foram adicionadas na panela com o sal, a páprica defumada e a água, os ingredientes foram remexidos e a panela de pressão foi fechada no fogo alto até ferver, assim que começou a ferver, o fogo foi colocado no baixo e a panela continuou cozinhando por mais 10 minutos, depois o fogo foi desligado e a panela de pressão foi sacudida com um pouco de força para o desfiar o frango.

Resultados

Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Presunto (cozido)	100g	1 fatia	126 kcal	TBCA
Salsicha (não aquecida)	100g	1 unidade	266 kcal	TBCA
Salame (italiano, porco)	100g	1 fatia	338 kcal	TBCA
Linguiça (mista, defumada, crua)	100g	1 gomo	322 kcal	TBCA
Peito de peru (defumado)	100g	1 fatia	124 kcal	TBCA

Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Referência
Presunto (cozido)	18,0	-	289	0,72	1077	310	0,04	1,4	13,2	TBCA
Salsicha (não aquecida)	10,6	-	129	1,08	833	350	0	1,94	13,5	TBCA
Salame (italiano, porco)	28,1	-	332	1,18	1479	514	0,04	2,96	81,8	TBCA
Linguiça (mista, defumada, crua)	18,2	-	171	6,24	1344	319	0	3,49	130	TBCA
Peito de peru (defumado)	24,1	-	394	0,97	959	318	0,09	1,52	5,56	TBCA

Alimento	Vitamina A (RA)(mcg)	Vitamina A (RAE)(mcg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina E (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina C (mg)	Referência
Presunto (cozido)	0	0	0,49	0,6	0,66	0,04	3,99	0	0,35	3,36	TBCA
Salsicha (não aquecida)	0	2,24	0,67	0,37	0,03	0,15	2,14	0,12	0,92	0	TBCA
Salame (italiano, porco)	0	0	0	0	0,83	0,22	11,7	0	2,63	0	TBCA
Linguiça (mista, defumada, crua)	0	0	0	0	0,12	0,22	2,40	0,28	2,08	0	TBCA
Peito de peru (defumado)	0	0	0	0	0,05	0,25	0	0	0,26	0	TBCA

Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal.

Alimento	Umidade	Valor Energético		Proteínas	Carboidratos	Fibras	Cinzas	Gorduras			Referências
		kcal	KJ					Totais	Saturadas	Trans	
Presunto (cozido)	72,5g	126	528	16,5g	1,5g	0	3,5g	6,00g	1,72g	0,01g	TBCA
Salsicha (não aquecida)	56,2g	266	1104	13,2g	6,03g	0	3,65g	21g	8,57g	1,24g	TBCA
Salame (italiano, porco)	38,6g	338	1405	26,7g	5,02g	0	6,25g	23,5g	7,32g	0,08g	TBCA
Linguiça (mista, defumada, crua)	48,6g	322	1336	16,4g	2,89g	0	4,81g	27,2g	9,14g	0	TBCA
Peito de peru (defumado)	72g	124	524	19,6g	2,93g	0	1,67g	3,8g	1,09g	0	TBCA

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Kafta (Coxão mole assado)	100g	1 bife	7g	myfitnesspal.com



Kafta, alimento saudável.

ALIMENTO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Peito de frango (cozido, sem pele)	100g	1 unidade	3,20g	vitat.com.br



Frango desfiado, alimento saudável.

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Cachorro quente (com ketchup, mostarda e maionese)	100g	1 Sanduíche	9,93g	TBCA



Cachorro quente, alimento não saudável.

Discussão

Por questões de preço, disponibilidade e praticidade, o consumo de alimentos ultraprocessados como os embutidos está aumentando atualmente, só que são alimentos com baixo valor nutricional e alto teor de sódio, esse desbalanceamento nutricional junto do aumento do consumo é preocupante considerando o crescimento exponencial de doenças cardiovasculares e obesidade.

É importante dar preferência para o consumo de alimentos pouco processados ou in natura ao invés de alimentos ultraprocessados, pois são mais nutritivos e menos prejudiciais à saúde, pois é possível evitar consumir aditivos desnecessários em excesso e controlar o consumo de sódio.

Referências bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde: Guia Alimentar para a População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014.

de Paula Oliveira, Gleice, et al. "SÓDIO EM EMBUTIDOS EMULSIONADOS: INFORMAÇÃO NUTRICIONAL E CONSUMO." *Alimentos: Ciência, Tecnologia e Meio Ambiente* 1.11 (2021): 116-131. Disponível em: <https://revistascientificas.ifrj.edu.br/revista/index.php/alimentos/article/view/1755>

FREITAS-REIS, Ivone; FARIA, Fernanda Luiza de. Abordando o tema alimentos embutidos por meio de uma estratégia de ensino baseada na resolução de casos: os aditivos alimentares em foco. **Química Nova na Escola**, v. 37, n. 1, p. 63-70, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Fernanda-Faria-11/publication/342534416_Abordando_o_Tema_Alimentos_Embutidos_O_AlunO_em_FOco_Ivoni_Freitas-Reis_e_Fernanda_Luiza_de_Faria/links/5efa4252a6fdcc4ca43aa86b/Abordando-o-Tema-Alimentos-Embutidos-O-AlunO-em-FOco-Ivoni-Freitas-Reis-e-Fernanda-Luiza-de-Faria.pdf

IAMARINO, Luciana Zancheta et al. Nitritos e nitratos em produtos cárneos enlatados e/ou embutidos. **Gestão em foco**, v. 7, p. 246-51, 2015. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/22/nitritos_nitratos.pdf

MICALI, Flávia Gonçalves. **Construir e avaliar um instrumento imagético para orientação alimentar**. 2013. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17138/tde-13022014-101433/publico/dissertacaoFlavia.pdf>

SANTOS, Marina Moraes. Construção de um instrumento imagético para a promoção de práticas alimentares saudáveis entre adolescentes de Brasília-DF.

2015. Disponível em:
https://bdm.unb.br/bitstream/10483/12985/1/2015_MarinaMoraisSantos.pdf

SANTOS, Pamela da Silva dos; LOURIVAL, Natália Brandão dos Santos. Consumo de compostos químicos oriundos de embutidos e sua correlação com o desenvolvimento do câncer: uma revisão. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, [S.l.], v. 34, n. 67, p. 73-83, mar. 2019. ISSN 2596-2809. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatestes/article/view/970>. Acesso em: 12 set. 2021.

SCHEIBLER, Juliana Regina; MARCHI, Miriam Ines; VOLKEN DE SOUZA, Cláudia Fernanda. ANÁLISE DOS TEORES DE NITRITOS E NITRATOS DE EMBUTIDOS PRODUZIDOS EM MUNICÍPIOS DO VALE DO TAQUARI-RS. **Revista Destaques Acadêmicos**, [S.l.], v. 5, n. 4, dez. 2013. ISSN 2176-3070. Disponível em:
<<http://univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/339>>. Acesso em: 18 set. 2021.

SCHWERT, RODRIGO. Avaliação do uso de fumaça líquida em linguiças tipo calabresa cozida e defumada. **Rio Grande do Sul: Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões**, 2014. Disponível em: http://uricer.edu.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/2599.pdf