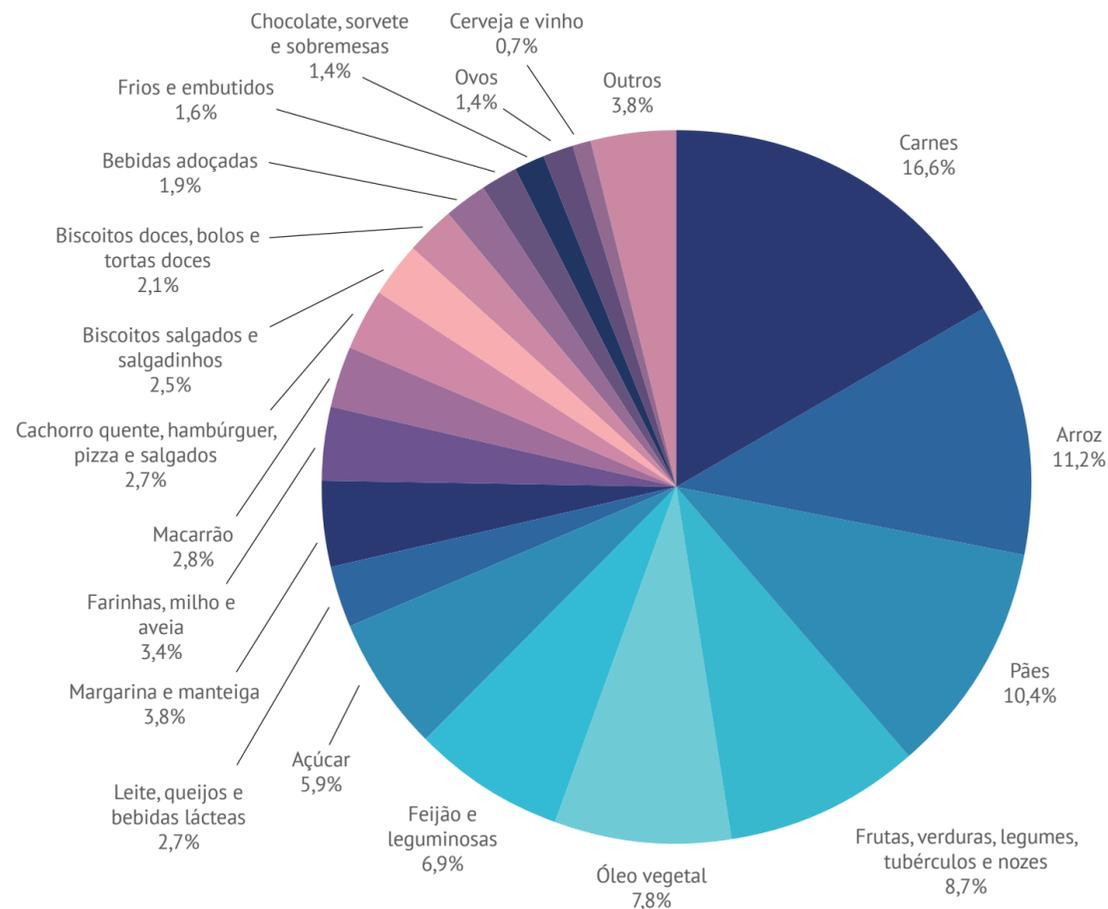


# A alimentação no Brasil

A população brasileira mantém uma dieta **tradicional e bastante diversificada**, como mostra a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 do IBGE. O arroz e o

feijão, o óleo, as carnes, as frutas, as verduras, os legumes e os pães são destaques na nossa alimentação.

## Participação relativa no total de calorias determinado pelo consumo alimentar pessoal (%)



## A indústria brasileira de alimentos e bebidas

A maior do Brasil, processa **58% de tudo** o que é **produzido no campo**



**37,7 mil indústrias** grandes, pequenas, médias, artesanais, de agricultura familiar

Geram 1,7 milhão de empregos e produzem mais de **225 milhões de toneladas de comida por ano**

## Alimento industrializado na mesa dos brasileiros

**25,1%** carnes, pescados e derivados

**16,5%** laticínios

**16,5%** cereais, chás e cafés

**8,4%** derivados de trigo

**9,1%** óleos e gorduras

**6,4%** derivados de frutas e vegetais

**3,9%** desidratados e supergelados

**2,5%** açúcares

**88,4%** TOTAL

**3,4%** chocolates, cacau e bala

**8,2%** snacks, sorvetes, temperos e outros

**11,6%** TOTAL

## Quem somos

ABIA – Associação Brasileira da Indústria de Alimentos

É a maior representante do setor e nossa missão é promover o desenvolvimento sustentável da indústria brasileira de alimentos, por meio do diálogo, ciência e inovação, com respeito ao consumidor e em harmonia com a sociedade.

Fontes: ABIA – Associação Brasileira da Indústria de Alimentos / Alimentos Industrializados – Instituto de Tecnologia de Alimentos (ITAL) / Alimento & Equilíbrio – ILSI Brasil / IFIC – International Food Information Council Foundation

# Alimentos industrializados

## Quer saber mais?

O processamento de alguns alimentos é essencial para torná-los disponíveis para o consumo. **Sem alguns processos realizados pela indústria muitos alimentos trariam riscos à saúde humana**, não seriam palatáveis ou de fácil digestão.

A industrialização permite o aumento da **disponibilidade**, fazendo com que pessoas possam ter acesso à comida de qualidade em qualquer momento do ano e em qualquer local.

Para atender **necessidades e preferências do consumidor**, a indústria desenvolve alimentos com menos calorias e/ou com adição de proteínas, fibras, vitaminas e minerais; alimentos enriquecidos ou fortificados, alimentos light, diet, sem glúten ou lactose, assim como alimentos à base de vegetais: os plant based.

Essa variedade é resultado de muito investimento em **pesquisa, tecnologia e ciência**, o que permite que a indústria produza, com **sustentabilidade, alimentos seguros, saudáveis e acessíveis**.

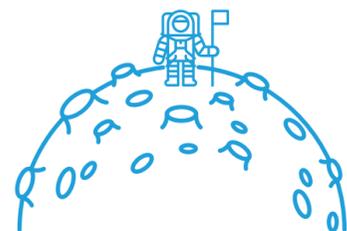


#TemComidaTemValor  
#TodosOsPratosTemLugarNaNossaMesa



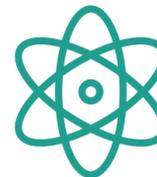
## Qualidade, segurança e acesso

• Em 1862, o cientista francês Louis Pasteur descobriu um processo térmico capaz de matar bactérias patogênicas, aquelas que causam doenças. A técnica consiste em aquecer o alimento a uma determinada temperatura, por determinado tempo, e depois resfriá-lo a uma temperatura mais baixa do que antes. Foi uma revolução. **Combateu as doenças transmitidas por alimentos (DTA), reduzindo suas taxas de mortalidade e melhorou a qualidade de vida da humanidade, ao permitir que produtos como o leite pudessem ser pasteurizados e transportados sem estragar, sob refrigeração.**



• A técnica de congelar comida evoluiu e deu origem à liofilização – um processo de desidratação que consiste em retirar água dos alimentos por meio de congelamento a vácuo. Uma tecnologia importante e **que viabilizou viagens espaciais, como a que levou o homem à Lua a bordo da Apollo 11 em 1969.**

## Cozinhando em casa com aditivos



**Geleia caseira com espessante, estabilizante e acidulante**

A textura da geleia de frutas costuma ser obtida pelo açúcar adicionado ou pela pectina, um polissacarídeo presente nas próprias frutas, que atua como um aditivo com função espessante (geleificante) e estabilizante. Nas geleias de frutas com pouca pectina natural, é comum adicionar pectina preparada em casa ou comprada no varejo.



**Bolo de chocolate com agente de crescimento e aromatizantes**

O fermento em pó que a gente coloca na massa do bolo é composto por substâncias químicas como bicarbonato de sódio e ácido cítrico. Em contato com líquidos, ele reage liberando gás carbônico, o que faz o bolo crescer. Também podemos usar ingredientes para dar sabor, que atuam como aditivos aromatizantes, como: essência de baunilha, suco de laranja ou especiarias.



**Molho de tomate com regulador de acidez**

Molho caseiro é uma delícia! E um dos “truques” para reduzir a acidez do molho de tomate é adicionar bicarbonato de sódio. Ele atua como um aditivo que reage quimicamente com as substâncias ácidas presentes no molho, neutralizando-as. Tem quem use açúcar, mas é bom ficar atento para não salgar demais depois.



**Maionese caseira com emulsificante**

A maionese é uma emulsão cremosa de óleo com água. Quando a mistura não é estável, a maionese “desanda”. O que garante a boa consistência é a gema do ovo, pois ela contém lecitina que atua como aditivo com função emulsificante.



**Conserva caseira com acidulante**

Diversas receitas de conservas caseiras de vegetais utilizam o ácido acético do vinagre como um aditivo. Ele cumpre funções de acidulante e conservante, que previnem o crescimento de bactérias e mofo durante o período de armazenamento.



**Salada de frutas com antioxidante**

Sabe como evitar o escurecimento de maçãs e bananas na salada de frutas? Basta acrescentar um pouco de limão. O ácido ascórbico do limão é um aditivo alimentar com função antioxidante, por isso ele ajuda a conservar as características naturais das frutas.

## Será que...

### Faz diferença a quantidade de ingredientes ou o grau de processamento dos alimentos?

Ter mais ou menos ingredientes na composição muda a característica, mas não a qualidade nutricional de um alimento, seja ele feito em casa ou na indústria. Mesmo os alimentos da mesma categoria podem ter diferentes composições de nutrientes. Você pode fazer biscoito, bolo, sopa ou pão com diferentes quantidades de ingredientes. Tudo vai depender da receita, certo? Na indústria também é assim.

Os aditivos alimentares, quando usados, servem para garantir a segurança do alimento e cumprir algumas funções específicas como conservar, dar cor ou sabor. O urucum, por exemplo, é registrado para uso como “aditivo corante” na indústria com o nome de “INS 160b”. Já a cúrcuma, quando utilizada pela indústria como aditivo alimentar, recebe a identificação de “INS100”. As denominações “aditivo” e “corante” são denominações técnicas e regulatórias.

Quanto ao grau de processamento de um alimento, ele não tem relação com a sua qualidade nutricional. Um alimento pode ser nutritivo, sendo processado ou não. Assim como um alimento pode ser pouco nutritivo, sendo processado ou não.

Um mesmo tipo de alimento pode ser produzido de diferentes formas e com quantidades de etapas diferentes. A fabricação de hambúrgueres é um exemplo disso. Uma indústria pode somente moer a carne, resfriá-la e comercializá-la em embalagens com atmosfera modificada para preservar o frescor. Outra indústria pode temperar, assar, adicionar molho, queijo e acondicionar em embalagem para ser aquecida em micro-ondas.



### Os nomes difíceis que eu encontro nos rótulos são substâncias nocivas?

Muitas vezes aparecem nos rótulos das embalagens nomes científicos. Esses nomes, por serem padronizados, servem para qualquer lugar do mundo, em qualquer língua. *Ilex paraguariensis*, por exemplo, é o nome científico da erva-mate.

#### Se o ovo tivesse rótulo, essa seria a lista de ingredientes:

INGREDIENTES: ÁGUA (75,8%), AMINOÁCIDOS (12,6%) (ÁCIDO GLUTÂMICO (14%), ÁCIDO ASPÁRTICO (11%), VALINA (9%), ARGININA (8%), LEUCINA (8%), LISINA (7%), SERINA (7%), FENILALANINA (6%), ALANINA (5%), ISOLEUCINA (5%), PROLINA (4%), TIROSINA (3%), TREONINA (3%), GLICINA (3%), HISTIDINA (2%), METIONINA (3%), CISTINA (2%), TRIPTOFANO (1%), ÁCIDOS GRAXOS (9,9%) (ÁCIDO OCTADECENÓICO (45%), ÁCIDO HEXADECANÓICO (32%), ÁCIDO OCTADECANÓICO (12%), ÁCIDO EICOSATETRAENÓICO (3%), ÁCIDO EICOSANÓICO (2%), ÁCIDO DOCOSANÓICO (1%), ÁCIDO TETRACOSANÓICO (1%), ÁCIDO OCTANÓICO (<1%), ÁCIDO DECANÓICO (<1%), ÁCIDO DODECANÓICO (<1%), ÁCIDO TETRADECANÓICO (<1%), ÁCIDO PENTADECANÓICO (<1%), ÁCIDO HEPTADECANÓICO (<1%), ÁCIDO TETRADECENÓICO (<1%), ÁCIDO HEXADECENÓICO (<1%), ÁCIDO EICOSENÓICO (<1%), ÁCIDO DOCOSENÓICO (<1%), ÁCIDO GRAXO OMEGA-6: ÁCIDO OCTADECADIENÓICO (12%), ÁCIDO GRAXO OMEGA-3: ÁCIDO OCTADECATRIENÓICO (<1%), ÁCIDO EICOSAPENTAENÓICO (EPA) (<1%), ÁCIDO GRAXO OMEGA-3: ÁCIDO DOCOSAHEXAENÓICO (DHA) (<1%); AÇÚCARES (0,8%) (GLICOSE (30%), SACAROSE (15%), FRUTOSE (15%), LACTOSE (15%), MALTOSE (15%), GALACTOSE (15%); CORANTES (E160c, E160a), E306, E101, AROMAS (FENILACETALDEÍDO, DODECANAL, HEPTANAL, HEXADECANAL, OCTADECANAL, PENTANENAL, HEPTANAL, HEXADECANAL, OCTADECANAL, PENTANONA, BUTANONA, ACETALDEÍDO, FORMALDEÍDO, ACETONA); CASCA (E170), TAMBÉM CONTÉM BENZENO & DERIVADOS DE BENZENO, ÉSTERES, FURANOS, COMPONENTES SULFUROSOS E TERPENOS.

## Tecnologia



A indústria utiliza aditivos porque eles são importantes para a produção de alimentos. São substâncias seguras, aprovadas com rigor, que fazem com que o alimento não se deteriore ou sofra prejuízos de sabor, cor e textura em qualquer uma das etapas entre a produção e a sua casa.

O uso de aditivos alimentares está longe de ser algo novo. Nos primórdios da civilização, os caçadores já salgavam a carne para que ela durasse mais. Com o

mesmo sódio que hoje é usado pela indústria para a preservação de alguns alimentos – como as conservas – e para proteger o produto do crescimento de microrganismos que podem ser prejudiciais à saúde.

Sabe por que aquela margarina que você comprou não estraga no caminho da indústria até a sua casa? Porque ela contém ácido cítrico, a mesma molécula de frutas como o limão e a laranja, que pertence ao grupo de aditivos alimentares que tem o objetivo da conservação.

## Aditivo não é capricho, é tecnologia.

Os aditivos são imprescindíveis para garantir a oferta de produtos capazes de permanecer por um tempo razoável nas prateleiras sem microrganismos causadores de doenças e sem perder seu valor nutricional e características de aparência e sabor.

A segurança dos aditivos é trabalhada por pesquisadores desde meados do século XX. Foi por esse motivo que a FAO e a OMS criaram o Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA), comitê científico que avalia o risco e a eficácia desses ingredientes, sempre considerando a segurança alimentar da população.