

COMPRA DE INSUMOS

Essa etapa possui muita importância, pois para produzir alimentos para públicos específicos, você precisa saber quais ingredientes o público jamais pode ingerir.

Celíacos - alimentos não recomendados: Trigo, centeio, cevada e aveia, cereais, amido de cereais, amido cuja origem não é revelada, proteína vegetal cuja origem não é revelada, fibras alimentares cuja origem não é revelada, proteína hidrolisada de trigo sem indicar a origem, malte e xarope de malte, extrato de malte.

Intolerância a Lactose - alimentos não recomendados: Alimentos industrializados pedem atenção, pois vários contêm leite ou um de seus derivados, entre eles as bolachas, os pães e os biscoitos salgados. Atenção: embutidos e processados como salsicha, nuggets, frios e comidas congeladas geralmente possuem lactose. Por fim, o leite de origem animal e todos os seus derivados, como o queijo, a manteiga e os mais diversos tipos de cremes, não devem fazer parte do cardápio dos intolerantes a lactose.

Diabéticos - alimentos não recomendados: produtos que não são diet, açúcar, mel, geleia, compota, marmelada, produtos de confeitaria e pastelaria, chocolates, balas, sorvetes, fruta em calda, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.

Sabendo quais ingredientes esse tipo de público não pode ingerir, temos que entender alguns processos.

Como ler o rótulo de um alimento?

O que é obrigatório

Todo rótulo de alimentos deve ter: prazo de validade (nesse caso, se a duração do produto for menor que três meses, deve conter o dia e mês. Mas, se for acima de três meses, basta o mês e ano), origem (nome do fabricante e local onde foi fabricado), denominação do produto (qual o tipo do alimento) e conteúdo líquido (quantidade total na embalagem).

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS



Sabe aquela tabelinha que, normalmente, fica no verso da embalagem? Quais informações devem conter?

Porção: essa é a quantidade média indicada para cada indivíduo sadio;

Medida caseira: para facilitar a vida do consumidor, as empresas devem colocar quanto representa em unidades a porção indicada;

Itens de declaração obrigatória: valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gordura trans, fibras alimentares, sódio e cálcio;

Lista de ingredientes: é colocado todos os ingredientes utilizados para preparar aquele determinado alimento em ordem decrescente, ou seja, do usado em maiores quantidades, para aqueles com menos quantidades;

%VD: Percentual de Valores Diários é o número que mostra quanto o alimento apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 kcal;

SIGNIFICADO DOS ÍTENS OBRIGATÓRIOS

VALOR ENERGÉTICO

É a quantidade calórica que a porção indicada possui. De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, alimentos com baixo valor calórico são aqueles com menos de 400 kcal por 100g.

CARBOIDRATOS

São os nutrientes que têm como função levar energia para o organismo. Para os diabéticos (e pessoas saudáveis, também), o ideal é consumir a versão integral.

PROTEÍNAS

Também essenciais para o nosso corpo, as proteínas ajudam na construção e manutenção de tecidos, células, órgãos e músculos.

GORDURAS TOTAIS

É a soma de todas as gorduras existentes no alimento. Quanto ao nutriente, ele também fornece energia para o corpo, além de ajudar na absorção de determinadas vitaminas, como A, D, E e K.

GORDURAS SATURADAS

São encontradas em alimentos de origem animal e deve ser consumida com moderação. Isso porque o excesso pode desenvolver o risco de doenças cardiovasculares.

GORDURA TRANS

Geralmente, esse tipo de elemento surge em preparações com gordura vegetal hidrogenada. O seu consumo também deve ser bastante reduzido (de preferência, não ingeri-lo), já que o nosso corpo não necessita dessa gordura.

FIBRAS ALIMENTARES

Nutriente importante para o nosso organismo, pois auxilia no melhor funcionamento do intestino.

SÓDIO

Encontrado no sal de cozinha e nos alimentos industrializados, como salgadinhos, embutidos e outros, devem ser consumidos com moderação, já que o seu consumo de forma exagerada pode aumentar a pressão arterial.

Conforme a RDC n. 26/2015 a rotulagem obrigatória não se aplica aos alimentos comercializados sem embalagens (ex. frutas e hortaliças comercializadas a granel, refeições servidas em restaurantes) e alguns alimentos embalados (ex. refeições embaladas para entrega a pedido, alimentos fabricados e comercializados no próprio estabelecimento).

Nesses casos, o rótulo não é a única alternativa disponível para garantir a efetividade da transmissão de informações sobre a presença de alergênicos. Além disso, a produção desses alimentos envolve um bom número de pequenas empresas que possuem particularidades que necessitam ser consideradas durante uma intervenção regulatória.