

## **Resumo: A produção de alimentos para pessoas com dietas restritivas**

Essa videoaula foi pensada especialmente para empreendedores que atuam produzindo e vendendo produtos para pessoas com dietas restritivas e também para aqueles que pensam em entrar nesse mercado promissor. Cozinhar para quem é intolerante à lactose, glúten e outros é desafiador, mas ao mesmo tempo gratificante, é um nicho que cresce e precisa de empreendimentos que ofereçam uma comida saborosa, de qualidade e segura.

Para ajudar nessa questão, a primeira coisa que precisamos entender é a diferença entre alergia e intolerância alimentar. Na alergia alimentar, o organismo recebe determinada substância presente no alimento como um agente agressor e produz uma série de sintomas pelo corpo de forma imediata. Já a intolerância alimentar não costuma colocar a vida das pessoas em risco. As duas intolerâncias mais comuns são a intolerância a lactose e intolerância ao glúten.

A diabetes, outra doença que também requer cuidados com a alimentação, existe 2 tipos: a 1 e a 2. A diabetes tipo 2 é a mais comum e afeta como o corpo processa o açúcar, e a tipo 1 é uma doença crônica em que o organismo não produz insulina. Quem é diabético não deve comer doces ou utilizar açúcar, pois o açúcar não é processado e faz com que a taxa de glicose suba.

O primeiro passo se o seu cliente apresenta alguma dessas condições é saber que tipos de insumos comprar. Para isso, será necessário estudar e pesquisar bastante porque algumas substituições precisarão ser feitas no que você já faz ou você vai precisar aprender novas receitas do zero. Faça buscas na internet, siga e acompanhe pessoas que já fazem esse tipo de comida para ter ideias de receitas. É importante saber também que, para a produção e venda desses alimentos você precisa ter bastante cuidado na hora da compra dos insumos. A leitura dos rótulos, bem como a pesquisa para saber como substituir certos alimentos é fundamental.

Ao produzir alimentos sem certos ingredientes, e fazer essa venda, você, como empreendedor, precisa garantir que esse alimento não terá o ingrediente e nem será contaminado por ele. Os produtos devem ser armazenados em recipientes fechados e pacotes, devidamente marcados para que não haja nenhuma confusão entre eles. Nesse caso, é claro que também vale os cuidados relacionados a compra e vencimento.

E sobre o cronograma de produção se você produz para clientes sem e com dietas restritivas: para garantir que não haverá contaminação de ingredientes, o ideal é que seja agendada a produção de cada tipo de alimento em dias diferentes, e cada uma

precisa ser seguida de uma inspeção do local. Observe a limpeza e se não há resquícios no ambiente sempre, em qualquer situação.

Por último, não se esqueça da sua comunicação: se você mudou o foco do seu produto e cliente, ou permanece fazendo sua produção para pessoas sem e com dietas restritivas, é importante que você conte tudo que está fazendo. Pense em como vai falar, que imagens usar e como explicar sua produção on-line e fora das redes sociais. Boa sorte!

Os produtos com prazos mais próximos ao vencimento, devem ser os primeiros a serem utilizados, mesmo que tenham sido comprados depois, como as promoções de produtos que vimos há pouco. Você pode organizar seu estoque de forma física para facilitar o controle, sendo o mais próximo ao vencimento disposto à frente ou com anotações no caderno do estoque.

E por último, preste atenção na preparação dos alimentos. Pense em receitas em que você não usa as partes convencionais dos alimentos, como talos, por exemplo, e tente reaproveitá-las em outras receitas. Diversos nutrientes estão presentes em partes que geralmente são descartadas dos alimentos. Por isso, não perca a oportunidade de produzir pratos deliciosos e saudáveis e que diminuem acúmulo de lixo orgânico.

Assista a videoaula e veja todo esse conteúdo de forma mais detalhada!