

Nutrição

## **A falsa ideia de saudabilidade dos produtos alimentícios substitutos de carne**

Evelyn Pereira Francisco - 9º módulo de Nutrição, UFLA

Rafaela Corrêa Pereira - Co-orientadora IFMG, Bambuí

Mariana Mirelle Pereira Natividade - Orientadora DNU, UFLA - Orientador(a)

### **Resumo**

Os hábitos alimentares envolvem diversos aspectos da vida humana e conseqüentemente são mutáveis, podendo sofrer modificações ao longo dos anos. Uma das mudanças observadas na alimentação nos últimos anos é a redução do consumo de carne. Dessa forma, as indústrias têm investido em produtos alimentícios que possam substituir os alimentos de origem animal, como a carne. No entanto, esses produtos que possuem apenas alimentos de origem vegetal não são necessariamente saudáveis. Diante disso, esse estudo objetivou avaliar a qualidade nutricional de substitutos vegetais industrializados de carnes, por meio da análise de informações contidas em suas embalagens. Para tanto, foi realizada uma análise da composição nutricional, perfil de nutrientes, informações de custo, estratégias de marketing e alegações de saúde, nutricionais e funcionais de 204 produtos substitutos vegetais de carnes. Identificou-se que 60,3% dos alimentos foram classificados como ultraprocessados (UP), 32,8% como processados e (6,9%) como in natura ou minimamente processados. Os alimentos UP destacaram-se pelo maior número médio de ingredientes ( $n = 11$ ), teores de açúcares (4,6%), aditivos alimentares (14,7%), substâncias alimentares (20%), alegações nutricionais (39%) e também, em 100% dos produtos foi observado o uso de estratégias de marketing, além deles terem o custo mais elevado. As categorias de aditivos alimentares mais presentes foram os espessantes, corantes, aromatizantes e antioxidantes. Os ultraprocessados apresentaram os maiores valores de sódio (566,8g) e gordura saturada (2,3g) por 100g de alimento e nenhum deles possui perfil de nutrientes saudável pelo critério da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Portanto, reforça-se a necessidade de promover estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para orientar as escolhas alimentares, de forma que os consumidores não se deixem enganar pela falsa ideia de saudabilidade associadas aos substitutos vegetais de carne, que, de forma geral, não demonstram ser produtos de boa qualidade nutricional.

Palavras-Chave: Carnes vegetais, Rotulagem, Produtos vegetarianos.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/DiRjkWHkPnU>