

Os alimentos prontos para consumo podem ser saudáveis?

Melicia Cintia Galdeano¹

O ritmo acelerado dos grandes centros urbanos, associado ao aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho e a total falta de tempo da vida moderna, vem induzindo mudanças no comportamento alimentar e resultando na busca por praticidade e conveniência.

Os alimentos de conveniência são caracterizados pelo preparo rápido e/ou consumo mais fácil, como por exemplo, produtos para consumo individual, produtos pré-prontos e produtos para comer em trânsito. Estes últimos, também chamados de *snacks*, por poderem ser levados na bolsa, vêm caindo no gosto popular, principalmente entre crianças e adolescentes.

No entanto, em geral, esses produtos apresentam alto teor de amido e baixo conteúdo de proteínas, fibras, vitaminas e minerais, fornecendo o que é chamado pelos nutricionistas de “calorias vazias”, que é quando um alimento fornece muitas calorias, porém pouco ou nenhum nutriente essencial à saúde.

As pesquisas sobre a relação entre alimentos de conveniência e consumo de nutrientes apontam para hábitos dietéticos cada vez piores. Como resultado, estamos vendo a população se tornando obesa e o crescimento do número de casos de doenças crônicas e da dependência de medicamentos.

Do outro lado, o aumento da cobertura da mídia pelas questões de saúde vem estimulando o surgimento de um novo consumidor; aquele que, além de exigir conveniência e praticidade, exige também nutrição e benefícios adicionais para a saúde, sem com isso abrir mão do sabor.

Pensando neste mercado consumidor que cresce a taxas superiores a 10% ao ano, as empresas e instituições de pesquisa passaram a investir pesado no desenvolvimento de *snacks* saudáveis, com redução de sódio, de açúcar ou de gorduras. Neste contexto, a Embrapa Agroindústria de Alimentos vem pesquisando a substituição dos tradicionais recheios à base de chocolate, comuns nestes produtos, por recheios de frutas – maçã, goiaba e morango – ou outros vegetais, como o tomate. Segundo o pesquisador líder do projeto, Dr. Carlos Wanderlei Piler de Carvalho, estes *snacks* combinam a imagem saudável com o sabor intenso de fruta e a

¹ Melicia Cintia Galdeano (melicia@ctaa.embrapa.br) doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos e pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos, Rio de Janeiro – RJ.

crocância do cereal. Seguindo ainda nesta linha, a Unidade também vem investigando a substituição de conservantes e corantes químicos por produtos naturais criando alimentos saudáveis enquanto ainda oferece o sabor e a conveniência que os consumidores tanto demandam.

A conveniência é um caminho sem volta. No entanto, as escolhas alimentares saudáveis somente podem ocorrer se houver um ambiente favorável, com opções de alimentos saudáveis a um custo acessível. Para isso, o consumidor deve continuar fazendo sua parte olhando a tabela nutricional no verso da embalagem e escolhendo produtos com menor porcentagem de gordura e sódio e maior teor de fibras, vitaminas e minerais.