

Saúde e Nutrição

Versátil e nutritivo, o ovo possui nutrientes essenciais à saúde, como proteína, minerais e vitaminas (Tabela 1), importante para o desenvolvimento das crianças e jovens. Também é um aliado indispensável em dietas de emagrecimento e de ganho muscular (cada ovo tem apenas 70 calorias), além de contribuir para o bom funcionamento do cérebro, sendo altamente recomendado para idosos. Seu consumo é liberado pela Associação Americana de Cardiologistas sem qualquer restrição de quantidade².

Tabela 1. Composição nutricional do ovo de galinha

Nutriente	Valor em 100g de ovos de galinha inteiros crus (Alimento 489 da TACO)
Água, %	75,6
Energia, Kcal	143
Proteína, g	13
Lipídios, g	8,9
Colesterol, mg	356
Cinzas, g	0,8
Cálcio, mg	42
Magnésio, mg	13
Fósforo, mg	164
Ferro, mg	1,6
Sódio, mg	168
Potássio, mg	150
Cobre, mg	0,06
Zinco, mg	1,1
Tiamina, mg	0,07
Riboflavina, mg	0,58
Niacina, mg	0,75

Fonte: Adaptado de Lima et al. (2011)

Classificações dos ovos

Os ovos de casca branca e os de casca marrom apresentam praticamente a mesma composição nutricional e o tamanho dos mesmos aumenta com a idade das galinhas, desde o pequeno no início do ciclo (20 semanas de idade) até o extra no final do ciclo (das 60 a 95 semanas de idade), sendo classificados em:

Extra: 60 g/ovo ou 720 g/dúzia

Grande: maior que 55 g/ovo ou 660 g/dúzia

Médio: maior que 50 g/ovo ou 600 g/dúzia

Pequeno: maior que 45 g/ovo ou 540 g/dúzia

¹AMARAL, G.; GUIMARÃES, D.; NASCIMENTO, J. C.; CUSTODIO, S. Avicultura de postura: Estrutura da cadeia produtiva, panorama do setor no Brasil e no mundo e o apoio do BNDES. **Agroindústria. BNDES Setorial**, v. 43, p. 167-207. Disponível em: https://web.bndes.gov.br/bib/jspui/bitstream/1408/9579/4/BS%2043%20Avicultura%20de%20postura_estrutura%20da%20cadeia%20produtiva_corrigido_P_BD.pdf. Acesso em: 08 dez. 2017.

²ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PROTEÍNA ANIMAL. **Relatório Anual**. São Paulo: ABPA, 2016. 133 p.

³BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Sanidade Avícola**. PNSA. Disponível em <http://www.agricultura.gov.br/assuntos/sanidade-animal-e-vegetal/saude-animal/programas-de-saude-animal/sanidade-avicola>. Acesso em: 08 dez. 2017.

⁴PRODUÇÃO e venda de ovos de galinhas nos estabelecimentos no ano, Brasil - 2006. In: IBGE. **Censo agropecuário 2006**: Brasil, grandes regiões e unidades da federação. Rio de Janeiro: IBGE, 2006. p. 341. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/51/agro_2006.pdf. Acesso em: 20 dez. 2017.

⁵BOLETIM VBP. Brasília, DF: Confederação Nacional da Agricultura, ed. 31, nov. 2017. Disponível em: <http://www.cnabrazil.org.br/boletins/boletim-vbp-vbp-da-agropecuaria-deve-cair-4-em-2017-preSSIONADO-pelos-precOS-31a-edicao>. Acesso em: 19 dez. 2017.

⁶LIMA, D. M.; COLUGNATI, F. A. B.; PADOVANI, R. M.; RODRIGUEZ-AMAYA, D. B.; SALAY, E.; GALEAZZI, M. A. M. **Tabela brasileira de composição de alimentos** - TACO. 4. ed. Campinas: Unicamp; Nepa, 2011.

Autor

Elsio Figueiredo

Revisão Técnica

Helenice Mazzuco

João Dionísio Henn

Fotos

João Dionísio Henn

Lucas Scherer

Valeria_Aksakova / Freepik



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



OS OVOS QUE CONSUMIMOS



Embrapa

Como conservar

- Manter os ovos recém-adquiridos sob refrigeração (entre 4°C e 12°C).
- Utilizar os ovos para o consumo observando a data de validade impressa na caixa.

Produção e Mercado

O ovo de galinha é um dos principais alimentos da dieta dos brasileiros

O ovo é um alimento natural, saudável, nutritivo e um produto importante na economia de vários países como o Brasil. O valor bruto da produção⁵ de ovos no Brasil, em 2017, representou R\$ 11,5 bilhões e um crescimento de 8,5% sobre 2016.

Com um plantel aproximado de 100 milhões de galinhas poedeiras (80% de brancas e 20% marrons), o Brasil ocupa o 5º lugar na produção mundial de ovos, que é liderada por China, Estados Unidos, Índia e México. Em alguns países, como México e Japão, o consumo *per capita* ultrapassa a cifra dos 300 ovos/ano. Em média, cada brasileiro consome 190 ovos/ano². Esse consumo acontece na forma de ovos *in natura* e alimentos processados (massas, pães, bolos e confeitos em geral). Também existem no mercado ovos processados, utilizados principalmente pela indústria de panificação, na forma de ovos inteiros (gema e clara) ou líquida, gemas ou claras.



Figura 1. Modelos de aviários de postura antigos (à esquerda) e modernos

Dos 39 bilhões de ovos produzidos² anualmente no Brasil, com concentração na região Sudeste, quase a totalidade é produzida em sistemas de alojamento em gaiolas, em aviários, conforme a Figura 1, que mostra modelos de aviários de postura antigos e modernos. Esses são equipados com comedouros, bebedouros e equipamentos que garantem o condicionamento do ambiente para o conforto térmico das aves, como ventiladores, nebulizadores e cortinas (de acionamento manual ou automático), além da coleta mecânica de ovos e das excretas. No Brasil, ainda é muito pequena a produção de ovos em sistemas de produção livres de gaiola e em sistemas alternativos (caipira e orgânico) ou ovos enriquecidos.

Devido a sua importância na alimentação das populações nos vários continentes, e na economia mundial e brasileira, é necessário esclarecer a sociedade e o consumidor brasileiro sobre a qualidade dos ovos e a importância social e econômica desse negócio para o país.

A organização do setor de postura é de produção verticalizada, geralmente sem contratos de integração, mas com a presença de associações e cooperativas para melhorar a logística¹.

São mais de 1,6 milhão de produtores dedicados à produção de ovos, cerca de 340 mil produzem para o comércio (em mais de 350 mil postos de venda), os demais apenas para o consumo doméstico⁴.

A indústria avícola brasileira está montada na forma de uma cadeia produtiva¹ em que fazem parte os produtores de grãos, os produtores de pintos (matrizeiros), os criadores de galinhas poedeiras, as cooperativas, as fábricas de ração, os fornecedores de equipamentos e insumos, os transportadores, os atacadistas e varejistas e os fornecedores de embalagens para ovos.

As galinhas são de linhagens selecionadas para adaptação ao sistema de gaiolas com alta produção e eficiência alimentar, o que garante o baixo custo da proteína do ovo.

A ração das poedeiras é composta por aproximadamente 70% de cereais, 25% de farelo de soja e 5% de outros ingredientes (calcário, fosfato bicálcico, pré-mistura de microminerais e pré-mistura de vitaminas).

Os ovos que chegam ao comércio (supermercados, padarias e indústrias de alimentos) são produzidos em granjas de postura licenciadas e fiscalizadas continuamente pelos órgãos ambientais, serviço de defesa sanitária animal³, pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), Ministério do Trabalho e pelo serviço de inspeção (municipal, estadual ou federal). Tais exigências em controles oficiais e programas de autocontrole das granjas garantem a qualidade dos produtos que vão para o mercado brasileiro e para exportação. Dessa forma, o Brasil garante o reconhecimento da equivalência dos sistemas de inspeção sanitária por países importadores de ovos.