



# Programa de Pós-graduação em Alimentos e Nutrição

## **Benefícios dos hidrocolóides para a saúde**

Aluna: Maria Eugênia Araújo

# Sumário



- Hábitos alimentares da população brasileira.
- Importância da alimentação equilibrada
- O que são hidrocolóides
- Ajuda na prevenção de doenças
- Considerações finais

# Hábitos alimentares da população brasileira

- ➔ População majoritariamente urbana
- ➔ Sobrepeso e obesidade
- ➔ Refeições rápidas
- ➔ Aumento de doenças crônicas não transmissíveis



# Alimentação equilibrada

Dieta balanceada

Hábitos de vida saudáveis

Ajudam na preservação da saúde



# Ingestão de fibras

## FIBRAS ALIMENTARES

### FIBRAS ALIMENTARES

#### Alegação

“As fibras alimentares auxiliam o funcionamento do intestino. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.

#### Requisitos específicos

Esta alegação pode ser utilizada desde que a porção do produto pronto para consumo forneça no mínimo 2,5 g de fibras, sem considerar a contribuição dos ingredientes utilizados na sua preparação.

Na tabela de informação nutricional deve ser declarada a quantidade de fibras alimentares.

No caso de produtos nas formas de cápsulas, tabletes, comprimidos e similares, os requisitos acima devem ser atendidos na recomendação diária do produto pronto para o consumo, conforme indicação do fabricante.

Quando apresentada isolada em cápsulas, tabletes, comprimidos, pós e similares, a seguinte informação, em destaque e em negrito, deve constar no rótulo do produto:

**“O consumo deste produto deve ser acompanhado da ingestão de líquidos”.**

RESOLUÇÃO Nº 19, DE 30 DE ABRIL DE 1999-ANVISA

# Hidrocolóides

Conhecidos popularmente por gomas

Pertencem à classe dos carboidratos

Alta capacidade de absorver água

Amplamente utilizado na indústria de alimentos

Fonte de fibra alimentar

# Hidrocolóides

## Obtidos de diferentes fontes

Botânica	amido, pectina, alfarroba, arábica, celulose
Algas	carragena, alginato
Microbiana	celulose, xantana, dextrana
Animal	gelatina, proteína de soro de leite, quitosana, caseinato

# Hidrocolóides



Arábica



Xantana



Gelatina



Carragena



Alfarroba



Goma guar



# Hidrocolóides

Estudos apontam alguns benefícios para a saúde como:

Regulação do apetite → Alginato

Aumento da saciedade → Alginato, carragena, xantana

Atividade antidiabética → Inulina

Estimulo da fermentação intestinal → Arábica

Efeito prebiótico e mudança da microbiota intestinal → Inulina e celulose

# Considerações finais

Os hidrocolóides são amplamente utilizados na indústrias

Hábitos de vida saudáveis e consumo de fibra alimentar ajudam no combate de algumas doenças

Os hidrocolóides trazem benefícios para a saúde

Incluí-los na dieta trarão benefícios

Obrigada!!!  
Mil Beijinhos :)



meuginia@gmail.com