



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