



**CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIVERSO - BELO HORIZONTE**

NUTRIÇÃO - 8º PERÍODO

**ESTÁGIO SUPERVISIONADO DE
MARKETING**

**DOCENTE: MEIRE ZULMIRA
DISCENTES: ADRIANA MESSIAS E
JANICE SOARES**

@jotanutri_estudante





ATENÇÃO!

**VOCÊ SABE O QUE TEM
NO MACARRÃO
INSTANTÂNEO ?**

@jotanutri_estudante

INGREDIENTES

SABOR LEGUMES

FARINHA DE TRIGO ENRIQUECIDA COM FERRO E ÁCIDO FÓLICO, GORDURA VEGETAL, SAL, REGULADORES DE ACIDEZ CARBONATO DE POTÁSSIO E CARBONATO DE SÓDIO, ESTABILIZANTES TRIPOLIFOSFATO DE SÓDIO, PIROFOSFATO TETRASSÓDICO E FOSFATO DE SÓDIO MONOBÁSICO E CORANTE SINTÉTICO IDÊNTICO AO NATURAL BETACAROTENO. INGREDIENTES DO TEMPERO EM PÓ: TEMPERO SABOR GALINHA CAIPIRA*, SALSA TRITURADA*, NOZ MOSCADA EM PÓ*, AIPO MARROM EM PÓ*, ANTIUMECTANTE DIÓXIDO DE SILÍCIO, REALÇADORES DE SABOR GLUTAMATO MONOSSÓDICO, INOSINATO DISSÓDICO E GUANILATO DISSÓDICO, AROMATIZANTES, ACIDULANTE ÁCIDO CÍTRICO E CORANTES **CARAMELO IV** E NATURAL URUCUM.

EXCESSO
DE
CONSERVANTES

@jotanutri_estudante

ALÉRGICOS

ALÉRGICOS: CONTÉM CEVADA, SOJA E DERIVADOS DE TRIGO. PODE CONTER CENTEIO, AVEIA, CRUSTÁCEOS (CAMARÃO E CARANGUEJO), OVOS, PEIXES, LEITE DE VACA, GERGELIM E LÁTEX NATURAL. CONTÉM GLÚTEN.

VOCÊ SABE O QUE É CAMELO IV?

O CAMELO IV, UM DOS CORANTES ARTIFICIAIS ALIMENTARES MAIS USADOS NO MUNDO, É RESPONSÁVEL PELA COLORAÇÃO ENCONTRADA EM REFRIGERANTES DE COLA, MOLHOS, CHOCOLATES, CERVEJAS E OUTRAS BEBIDAS ALCOÓLICAS, REMÉDIOS E ATÉ EM ALIMENTOS PARA CÃES.

QUAIS OS PERIGOS ?

DIFERENTEMENTE DO CARAMELO REGULAR, RESULTANTE DO AÇÚCAR PURO AQUECIDO, O CARAMELO IV É FEITO A PARTIR DA MISTURA DO AÇÚCAR COM ELEMENTOS QUÍMICOS COMO ÁCIDOS E AMÔNIA, SOB GRANDE PRESSÃO E TEMPERATURA. PORÉM, ALÉM DA COR DESEJADA, O CORANTE GERA TAMBÉM SUBPRODUTOS PREJUDICIAIS À SAÚDE.

QUAIS OS PERIGOS ?

ESTUDOS FEITOS PELO PROGRAMA NACIONAL DE TOXICOLOGIA DOS ESTADOS UNIDOS MOSTRARAM QUE O 4-METILIMIDAZOL (4-MI), UM DESSES SUBPRODUTOS, PODE CAUSAR CÂNCER DE PULMÃO, FÍGADO, TIREÓIDE E LEUCEMIA. RECONHECENDO OS ESTUDOS, A AGÊNCIA DE PROTEÇÃO AMBIENTAL DA CALIFÓRNIA CLASSIFICOU O 4-MI COMO CANCERÍGENO, E DETERMINOU QUE QUALQUER PRODUTO COM CONCENTRAÇÃO MAIOR QUE 29 MICROGRAMAS DE 4-MI POR PORÇÃO DEVE INFORMAR O POSSÍVEL RISCO NA EMBALAGEM. NESSA CONCENTRAÇÃO, O RISCO DE DESENVOLVER ALGUM TIPO DE CÂNCER É OBSERVADO NAS ESTATÍSTICAS CONSIDERANDO AS COMPARAÇÕES COM 100 MIL INDIVÍDUOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

OBSERVAÇÃO: 2.000 CALORIAS POR DIA É RECOMENDAÇÃO PARA UM ADULTO E/OU ATLETA

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	370 kcal = 1554 kj	19
Carboidratos	48 g	16
Proteínas	8,6 g	11
Gorduras totais	16 g	29
Gorduras saturadas	7,4 g	34
Gorduras trans	0 g	
Fibra alimentar	2,0 g	8
Sódio	1347 mg	56

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

A recomendação de consumo diário de sódio para crianças é de:

- **1 a 3 anos - 1.000 mg**
- **4 a 8 anos - 1.200 mg**



1 PACOTE TEM 1.347 mg

OBSERVAÇÃO: OUTROS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, MESMO QUE DE SABOR DOCE CONTÉM SÓDIO E O EXCESSO DE SÓDIO PODE CAUSAR HIPERTENSÃO E SOBRECARRREGAR O FUNCIONAMENTO DOS RINS!

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

**1 PACOTE TEM :
8,6 GRAMAS DE PROTEÍNA**



**1 UNIDADE DE ALMÔNDEGA TEM:
10,32 GRAMAS DE PROTEÍNA
E**

76,64 MG DE SÓDIO



GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO: MATERIAL DE REFERÊNCIA NUTRICIONAL

ACESSE:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf



@jotanutri_estudante

REFERÊNCIAS:

- https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- <https://www.crn6.org.br/campanha-quer-ampliar-uso-do-guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira>
- <https://idec.org.br/consultas/dicas-e-direitos/voce-sabe-o-que-e-caramelo-iv>
- <https://www.nissin.com.br/produto/lamen-legumes/>
- <https://www.clubeextra.com.br/produto/170253/macarrao-instantaneo-de-legumes-nissin-miojo-lamen-pacote-85g>