

Sugestão de Pauta

Dia da Nutrição alerta para a importância da alimentação saudável

Para reforçar a importância da alimentação saudável para o bom desenvolvimento do corpo e para a manutenção da saúde, o dia 31 de março marca o Dia Nacional da Saúde e Nutrição, que faz parte do calendário do Ministério da Saúde.

A alimentação adequada é essencial, não só para manter as funções do corpo, mas também para fortalecer as defesas do organismo. O consumidor está mais exigente e bem informado e tem buscado produtos mais saudáveis, que auxiliem na prevenção de doenças. A qualidade, praticidade, sabor e benefícios mais amplos que promovam melhoria da qualidade de vida, também são expectativas atuais, segundo o estudo “Perfil do Consumo de Alimentos no Brasil”, realizado pela Fiesp e IBOPE.

“O mercado de alimentos saudáveis cresce acima do mercado de alimentos comuns, seguindo a tendência da busca por mais saúde e qualidade de vida”, explica Claudio Tacconi, gerente sênior de Nutrição Humana da BASF para América Latina. “Estamos alinhados com as tendências de consumo, que indicam a busca por mais conveniência, confiabilidade e sensorialidade, traduzida no prazer em consumir o alimento saudável” afirma.

A tendência é incluir ingredientes funcionais nos alimentos, bebidas e suplementos. São substâncias que trazem benefícios diretos à saúde, como ômega 3, fitoesterol e betacaroteno, além de vitaminas A, D3, K1, B2, B5 e B12. Em todas as refeições do dia podemos encontrar alimentos que tragam esses ingredientes funcionais. Por exemplo, os fitoesteróis e ômega-3 podem ser adicionados à margarina para prevenção de doenças cardiovasculares.

O fitoesterol natural encontrado em células de plantas, contribui diretamente para combater os altos níveis de colesterol no sangue. A luteína, um carotenóide

presente em vegetais verdes e folhosos, tem importante ação na saúde dos olhos, prevenindo a degeneração macular.

No Centro de Aplicações de Nutrição e Saúde da BASF, em Jacareí, são desenvolvidos com parceiros novos produtos para panificação, biscoitos e confeitaria, por exemplo, enriquecidos com ingredientes que trazem benefícios diretos à saúde, e que sejam também saborosos, prazerosos e atraentes.