

Painel dos Alimentos

Aditivos Alimentares

2023/2024

Resultados dos Inquéritos

Para a realização deste desafio foi elaborado um questionário, na turma, sobre os alimentos processados que mais consomem fora das refeições principais, dentro e fora da escola.

Depois do tratamento de dados, chegou-se a um grupo dos alimentos mais consumidos, que são os alimentos que fazem parte do painel, nomeadamente: Doritos, Fiambre, Salsichas, Gomas “Ursinhos”, Gelado do tipo “Corneto” e pão de forma.

Aditivos Alimentares encontrados



Amidos modificados (E14xx)

Glutamato monossódico (E621)

Glunilato dissódico (E627)

Inosinato (E631)

Glutamato monossódico (MSG)

Dextrose

Ácido cítrico (regulador de Acidez)

Extrato de pimento

Caramelo e urucum (E160b)

Corantes

Substâncias aromatizantes

Aditivos Alimentares encontrados



Nitrato de sódio (E250)

Eritorbato de sódio (E316)

Lactato de sódio (E325)

Carragenia (E407a)

Goma xantana (E415)

Aditivos Alimentares encontrados



Antocianina (E163)

Acido cítrico (E330)

Carregenina (E407)

Lecitina de Soja (E332)

Mono e diglicéridos (E471)

Goma de alfarroba (E410)

Aditivos Alimentares encontrados



Sorbitol (E420)

Acido ascórbico (E330)

Acido lactio (E270)

Lactato de sódio (E325)

Cera de abelha (E901)

Cera de carnaúba (E903)

Azul brilhante (E133)

Extrato de Pimentão (E160c)

Aditivos Alimentares encontrados



Emulsionantes

Espessante

Sorbato de potássio

Estabilizadores

Acido tartárico

Acido sorbico

Amido modificador

Aditivos Alimentares encontrados



Nitrito de sódio (E250)

Glutamato monosódio (MSG)

Goma de alfarroba (E410)

Fosfatos (E341)

Eritorbato de sódio (E316)

Ascorbato de sódio (E-300)

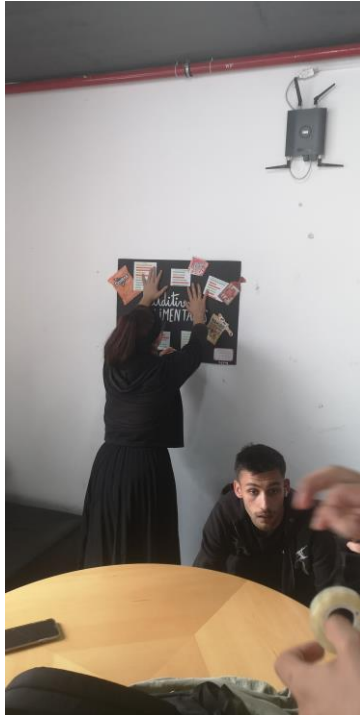
Aromas e especiarias

Local onde está afixado

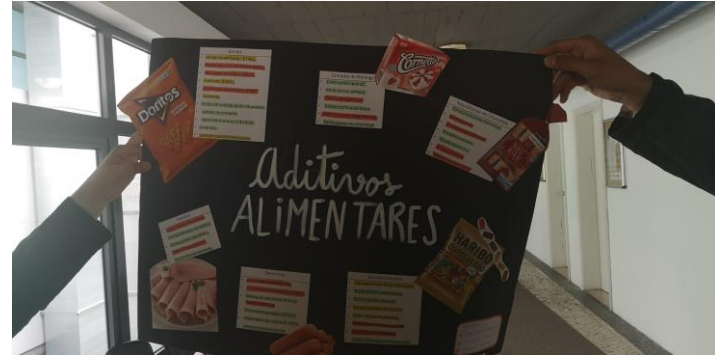
O painel dos Aditivos Alimentares foi afixado junto à zona de maior afluência de alunos no período dos intervalos e onde muitos dos alunos lancham.



Envolvimento dos estudantes



Envolvimento dos estudantes



Disciplina Envolvida

O painel dos Aditivos Alimentares foi um trabalho de grupo desenvolvido pela turma de Técnico/a de Cozinha e Pastelaria, do 3º ano, constituída por 11 alunos, no módulo e Nutrição e Dietética.

Os alunos foram divididos por grupos, em que cada grupo ficou com dois alimentos, realizaram a pesquisa dos aditivos alimentares que cada alimento apresenta na sua formulação e as consequências dos mesmos para a saúde e bem-estar dos consumidores.

O formador do módulo efetuou e aplicou o questionário a várias turmas, envolvendo a turma TCP 3º ano no tratamento dos dados.

Consequências de aditivos

Reações Alérgicas e Intolerâncias:

Alguns aditivos podem desencadear reações alérgicas em pessoas sensíveis. Por exemplo, o glutamato monossódico (MSG), encontrado em muitos alimentos processados, pode causar dores de cabeça, suores e náuseas em algumas pessoas.

Corantes artificiais, como o amarelo tartrazina, podem causar reações alérgicas, especialmente em crianças.

Consequências de aditivos

Problemas Digestivos:

Aditivos como sorbitol e manitol, utilizados como adoçantes, podem causar problemas digestivos como diarreia e inchaço quando consumidos em grandes quantidades.

Consequências de aditivos

Problemas Neurológicos e Comportamentais:

Há estudos que sugerem uma ligação entre o consumo de certos aditivos alimentares e problemas comportamentais em crianças, como hiperatividade e déficit de atenção.

Consequências de aditivos

Riscos de Cancro:

Alguns conservantes e corantes artificiais foram associados a um aumento do risco de cancro em estudos com animais. Por exemplo, o nitrito de sódio, usado em carnes processadas, pode formar compostos cancerígenos chamados nitrosaminas.

Consequências de aditivos

Obesidade e Doenças Metabólicas:

Aditivos que aumentam a palatabilidade dos alimentos, como o açúcar e certos tipos de gordura, podem contribuir para o consumo excessivo de calorias, levando à obesidade e a doenças metabólicas como diabetes tipo 2.

Impactos no Sistema Imunológico:

Alguns estudos sugerem que o consumo excessivo de aditivos pode afetar negativamente o sistema imunológico, tornando o corpo mais suscetível a infecções e doenças.

Consequências de aditivos

Problemas Cardiovasculares:

O consumo excessivo de sódio, presente em muitos conservantes, pode levar a hipertensão arterial, aumentando o risco de doenças cardiovasculares.

Painel dos Alimentos

Aditivos Alimentares

2023/2024