

## **DESMISTIFICANDO O CONSUMO DE PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL - ANOS II E III**

Coordenador: INES ANDRETTA

O Brasil é um dos principais produtores e exportadores de carne suína, frango e um grande produtor de ovos, sendo um setor muito importante para o agronegócio brasileiro. No entanto, o consumo destas carnes e ovos é sempre questionado, em que se acredita ter ligação com problemas para a saúde humana. Tendo em vista a grande preocupação da população em uma alimentação saudável, é importante levarmos informações verídicas sobre o consumo dessas proteínas de origem animal. Com isso, o presente estudo tem o objetivo de desmistificar os conceitos errôneos sobre o consumo de carne e ovos, tais como: Carne de frangos tem hormônio, carne suína é gorda e aumenta o colesterol, os ovos possuem grande quantidade de colesterol, tornando o ovo um dos "vilões" da dieta. Neste trabalho abordamos os mitos sobre o consumo de carne e algumas atividades realizadas para facilitar o acesso do público às informações verdadeiras. Muito se escuta sobre evitar o consumo de carne suína por conta de ser uma carne com concentração significativa de gordura e com altos teores de colesterol, no entanto este mito está associado a um histórico do uso de suínos do "tipo banha" no qual maior parte do animal era destinada para utilização da gordura corporal na conservação de alimentos como a própria carne suína. Mas ainda assim, com o avanço do melhoramento genético do suíno, foi sendo menos utilizado os porcos de banha e entrando no mercado os animais denominados porcos do "tipo músculo", no qual os consumidores tiveram maior preferência. Além disso, outro mito que é muito comentado na sociedade está ligado ao uso de hormônio na carne de frango para melhorar o desempenho dos animais. Entretanto, hormônios de crescimentos são proteínas que, quando suplementadas através da dieta, não se tem o efeito desejado, pois são quebrados pelas enzimas proteases do sistema digestivo. Além disso, a utilização desses hormônios sintéticos é proibida pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA), além de serem economicamente inviáveis por conta de sua mão-de-obra. No que se refere o consumo de ovos, o Brasil tem uma média de consumo de 212 ovos por habitante anualmente, o que nos mostra a grande importância desse alimento para nossa sociedade. Porém, o grande mito que cerca o consumo de ovos está ligado aos altos teores de colesterol, dessa forma, associando seu consumo ao aumento no risco de infarto e derrame, diminuindo assim seu consumo e, conseqüentemente, resultando em uma série de nutrientes essenciais ao organismo que deixaram de ser fornecidos pelo consumo

do ovo. Portanto, a partir destas desinformações que tangem o consumo de carne, realizamos algumas atividades que visaram levar informações à sociedade por meio de gravações de podcast e postagens em redes sociais onde tratamos de apresentar a verdade sobre os benefícios do consumo dessas proteínas de origem animal à saúde dos consumidores.