

# Health & Nutrition Sciences

## Aditivos alimentares: Um guia rápido

### O que é um aditivo alimentar?

Aditivo alimentar é qualquer ingrediente adicionado aos alimentos sem propósito de nutrir e com o objetivo de modificar as características dele, durante a sua fabricação ou até seu consumo, podendo melhorar seu valor nutricional, segurança alimentar, sabor e/ou textura.<sup>1</sup> Alguns desses ingredientes são facilmente reconhecíveis, enquanto outros podem parecer desconhecidos.

Esses ingredientes são úteis na produção de alimentos para garantir que os alimentos permaneçam frescos, seguros, nutritivos e convenientes<sup>3</sup> conforme vão da indústria de alimentos para o supermercado e, finalmente, para os consumidores. Nos Estados Unidos, a FDA (Food and Drug Administration) mantém o controle de todos esses ingredientes em um banco de dados e avalia sua segurança. Os regulamentos da FDA também podem indicar em que tipos de alimentos certos ingredientes podem ser usados, a quantidade e como devem ser rotulados.<sup>2</sup>



### Manutenção e melhoria do valor nutricional

O que você pode ver no rótulo <sup>4</sup>	O que são <sup>4</sup>	O que fazem <sup>4</sup>	Onde podem ser encontrados? <sup>4</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cloridrato de tiamina</li> <li>• Riboflavina</li> <li>• Niacina/Niacinamida</li> <li>• Folato/Ácido Fólico</li> <li>• Betacaroteno</li> <li>• Iodeto de Potássio</li> <li>• Sulfato Ferroso</li> <li>• Tocoferol</li> <li>• Ácido Ascórbico</li> </ul>	Vitaminas e minerais	Repõem vitaminas/minerais perdidos durante o processamento ou são fortificados com nutrientes que podem ajudar no consumo alimentar adequado.	Muitos alimentos, incluindo cereais, farinhas e suplementos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucralose</li> <li>• Aspartame</li> <li>• Acesulfame de potássio</li> <li>• Sacarina</li> <li>• Ciclamato</li> <li>• Glicosídeos de esteviol</li> </ul>	Adoçantes de baixa caloria	Fornecem dulçor com poucas ou nenhuma caloria adicional, muitas vezes usados como substitutos do açúcar. <sup>5</sup>	Muitos alimentos, incluindo bebidas, iogurtes, doces e sobremesas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celulose</li> <li>• Goma Guar</li> <li>• Pectina</li> <li>• Inulina</li> <li>• FOS</li> </ul>	Fibras dietéticas	Aumentam o conteúdo de fibras do alimento.	Alimentos como barras de Cereais, geléias e outros adicionados,

# Health & Nutrition Sciences

## Manutenção e melhoria da segurança e frescor

O que você pode ver no rótulo <sup>4</sup>	O que são <sup>4</sup>	O que fazem <sup>4</sup>	Onde podem ser encontrados? <sup>4</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benzoato de Sódio</li> <li>• Nitrito de Sódio</li> <li>• Ácido Sórbico</li> <li>• Sulfito de Potássio</li> </ul>	Conservantes (antimicrobiano)	Ampliam o tempo de armazenamento e a vida útil, parando ou retardando o crescimento de fungos, bactérias ou microrganismos	Muitos alimentos, incluindo frios, carnes em conserva e algumas bebidas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• BHA BHT</li> <li>• Tocoferol</li> <li>• Ácido Ascórbico</li> </ul>	Conservantes (antioxidantes)	Evitam mudanças de cor, sabor, textura e postergam a produção de odores indesejáveis	Muitos alimentos, incluindo frios, carnes em conserva e algumas bebidas.

## Melhorando o sabor, textura ou aparência

O que você pode ver no rótulo <sup>4</sup>	O que são <sup>4</sup>	O que fazem <sup>4</sup>	Onde podem ser encontrados? <sup>4</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bicarbonato de sódio</li> <li>• Fosfato de cálcio</li> <li>• Carbonato de cálcio</li> </ul>	Agentes de fermento	Promovem o crescimento em produtos assados	Misturas de panqueca e pães
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dióxido de silício</li> <li>• Silicato de cálcio</li> <li>• Silicato de Alumínio</li> </ul>	Agentes anti aglomeração	Evitam a aglomeração, especialmente em pó ou forma de granulo	Bebidas em pó
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelatina</li> <li>• Lecitina</li> <li>• Caseína</li> <li>• Mono e di glicerídeos</li> <li>• Polisorbato</li> </ul>	Emulsificantes	Estabilizam misturas de óleo e água, evitam a separação	Shakes de proteína, molhos, chocolate
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agar</li> <li>• Pectina</li> <li>• Goma arábica</li> <li>• Gelatina</li> <li>• Soro</li> </ul>	Estabilizantes, espessantes e aglutinantes	Fornecem textura uniforme e melhoram a sensação do alimento na boca	Pudim em pó, molhos e sobremesas congeladas

### Referências:

1. World Health Organization. (2018, Jan 31). Food additives. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>.
2. Begun, Rachel. (2020, May 19). What are food additives. Academy of Nutrition and Dietetics. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/what-are-food-additives>.
3. Food Insight. (2020, June 19). What You Should Know About Approved Food Additives. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://foodinsight.org/what-you-should-know-about-approved-food-additives/>.
4. International Food Information Council (IFIC) and U.S Food and Drug Administration. (2004, November). Overview of food ingredients, Additives & Colors. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://www.fda.gov/food/food-ingredients-packaging/overview-food-ingredients-additives-colors#types>.
5. U.S Food and Drug Administration (2018, February). Additional Information about High-Intensity Sweeteners Permitted for Use in Food in the United States). Retrieved Mar 7, 2022, from <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/additional-information-about-high-intensity-sweeteners-permitted-use-food-united-states>
6. U.S Food and Drug Administration. (2021, Dec 17). Questions and Answers on Dietary Fiber. Retrieved Feb 25, 2022, from [https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/questions-and-answers-dietary-fiber#beneficial\\_physiological\\_effects](https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/questions-and-answers-dietary-fiber#beneficial_physiological_effects)