

## PROGRAMA

# ADITIVOS ALIMENTARES E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE

PROF. MARIA MANUELA SILVA

### Objetivos e Metodologias

Numa época em que há uma enorme diversidade de géneros alimentícios com aditivos alimentares, a disciplina de “Aditivos Alimentares e suas Implicações para a Saúde” constitui-se como uma grande mais-valia, numa perspetiva de promover que cada pessoa seja um consumidor esclarecido e com literacia alimentar que lhe permita identificar os aditivos nos rótulos dos alimentos, e as suas implicações para a saúde.

Assim, esta disciplina visa proporcionar aquisição e desenvolvimento de conhecimentos, aptidões e competências relativas aos aditivos alimentares, no que respeita a algumas características, às suas utilizações, e às implicações para a saúde decorrentes do seu consumo.

Durante o decorrer da disciplina serão abordadas as diversas categorias de aditivos alimentares, com especial relevância para os “conservantes” utilizados em derivados de carne, em produtos alimentares pré-confeccionados de longa-duração, em produtos de pastelaria, em mariscos congelados, delícias do mar, e muitos outros alimentos, os “antioxidantes” utilizados nas margarinas, em derivados de frutas e legumes, em bolos e outros produtos de pastelaria e padaria fina, os “corantes alimentares” usados em coberturas e recheios de bolos, em gelados e iogurtes, gomas e amêndoas da Páscoa, e em todos os alimentos onde se pretenda adicionar ou intensificar a cor, os “edulcorantes” usados em refrigerantes, gelados e outros produtos alimentares doces que sejam light, zero ou de baixo teor de açúcar, os “intensificadores de sabor” utilizados em alimentos pré-confeccionados embalados como sopas e alimentos pré-cozinhados, os “acidificantes e reguladores de acidez”, utilizados em refrigerantes, e muitos outros alimentos embalados em que se pretenda controlar a acidez, os “gelificantes, espessantes, estabilizadores” utilizados em maioneses e outros molhos, e em cremes de bolos, entre outros.

Transversalmente ao longo da disciplina, para além da abordagem teórica privilegiar-se-á uma componente prática que irá assumir várias formas, tomado especial importância a recolha e a interpretação de rótulos de alimentos, nomeadamente no que respeita à identificação de aditivos alimentares, e eventuais implicações para a saúde.

Por outro lado, ao longo do semestre, com a participação ativa de todos, será construído um portefólio de receitas e ementas, utilizando aditivos alimentares saudáveis.

## Conteúdos Programáticos:

1. Aditivos Alimentares: relevância e conceitos
2. Conservantes Alimentares: caracterização, utilizações e implicações para a saúde
3. Antioxidantes Alimentares: caracterização, utilizações e implicações para a saúde
4. Corantes Alimentares: caracterização, utilizações e implicações para a saúde
  - 4.1. Corantes de origem natural
  - 4.2. Corantes de origem artificial
5. Edulcorantes: caracterização, utilizações e implicações para a saúde
  - 5.1. Edulcorantes de origem natural
  - 5.2. Edulcorantes de origem artificial
6. Intensificadores de sabor: caracterização, utilizações e implicações para a saúde
7. Acidificantes e Reguladores de acidez: caracterização, utilizações e implicações para a saúde
8. Gelificantes, espessantes, estabilizadores: caracterização, utilizações e implicações para a saúde
9. Gases de embalagem e gases propulsores: caracterização, utilizações e implicações para a saúde
10. Outras famílias de Aditivos alimentares
11. Portefólio de receitas e ementas, com aditivos saudáveis