

## **BEM NUTRIDO: UM NOVO CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO PARA O CENÁRIO BRASILEIRO ATUAL**

Autora: Luísa Arantes Vilela

Coautora: Juliana de Oliveira Abrahão

O excesso de peso e a obesidade aumentam continuamente ao longo dos anos e em todas as idades no Brasil, tornando-se um grande problema de saúde pública para o país. A explicação para o aumento da frequência dessas condições tem sido atribuída a modificações nos padrões alimentares e de atividade física da população. Nesse sentido, dados apresentados pela Pesquisa de Orçamento Familiar (POF, 2008-2009) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam uma tendência crescente de substituição de alimentos básicos e tradicionais na dieta brasileira por bebidas e alimentos industrializados pouco nutritivos. Essa mudança também está ligada ao aumento do consumo de alimentos fora do domicílio, caracterizado por produtos com elevada densidade energética, altos teores de sódio, gorduras (principalmente saturada e *trans*) e açúcar.

Diante desse cenário brasileiro atual, nasceu a empresa Bem Nutrido, tendo como desafio a produção de alimentos mais saudáveis para pessoas que se preocupam com uma dieta equilibrada, incluindo tanto crianças como adultos. A empresa tem como diferencial a qualidade dos seus produtos, pois esses são de fabricação própria, sem adição final de conservantes, e foram criados por nutricionistas visando melhorar a composição nutricional dos mesmos.

Assim, são oferecidas pela Bem Nutrido diversas opções de produtos para lanches como sucos e iogurtes naturais, vitaminas, salgados assados, sanduíches, minibolos, biscoitos, barras de cereais e frutas frescas (ver Anexo 1). A empresa não trabalha com a venda de refrigerantes, frituras e massas de salgados ricas em gorduras (ex.: folhadas, “podres”).

Para elaboração dos produtos são utilizados níveis moderados de óleo, sal e açúcar, além de ingredientes selecionados como farinha de centeio; farelo e farinha de aveia; aveia em flocos; farelo e gérmen de trigo; farinha de trigo integral; grãos e sementes; leite e derivados desnatados; proteína texturizada de soja; açúcar mascavo; mel; óleo de canola; azeite de oliva; carnes magras. Deste modo, ocorre redução nos teores de sódio, sacarose, gordura saturada e *trans*, e aumento no teor de fibras, vitaminas e minerais desses alimentos. No Quadro 1 encontram-se discriminados os ingredientes diferenciados que são utilizados em alguns produtos da Bem Nutrido.

Quadro 1. Composição de alguns produtos da Bem Nutrido.

| Salgados  | Minibolos   | Sanduíches   | Biscoitos   | Sucos, Vitaminas e Iogurtes  |
|---|---|--|---|--|
| <b>Pizza de frango:</b> farelo de aveia; beterraba, cenoura ou espinafre na massa; leite desnatado; requeijão <i>light</i> ; molho de tomate próprio (tomate, cebola, cenoura). | <b>Muffin de banana com chocolate:</b> farelo de trigo; leite desnatado; chocolate meio amargo; banana. | <b>Pães:</b> farinha de aveia; leite desnatado; gérmen de trigo; farinha de centeio; linhaça; farinha de trigo integral; achocolatado 50% cacau; açúcar mascavo. | <b>Cookies:</b> aveia em flocos; açúcar mascavo; margarina <i>light</i> ; farinha de trigo integral; maçã; canela; amêndoa natural; óleo de canola. | Frutas frescas ou polpas; leite desnatado; mel; granola; aveia em flocos; achocolatado 50% cacau; iogurte natural desnatado de fabricação própria. |
| <b>Pão de queijo:</b> leite desnatado; ricota; óleo de canola.  | <b>Bolo mesclado:</b> farinha de centeio; achocolatado 50% cacau; leite desnatado.                      | <b>Patês:</b> ricota; azeite de oliva; leite desnatado; cebola; salsinha; cebolinha.   | <b>Barrinhas de cereais:</b> nozes; gergelim; linhaça; mel; aveia em flocos; açúcar mascavo; gérmen de trigo; farelo de trigo; côco; banana.        | -  |

A aquisição desses produtos pode ser realizada via telefone ou internet, sendo eles entregues a domicílio, no trabalho ou na escola, conforme preferência do cliente. A Bem Nutrido conta com quatro serviços:

- *Lá de casa:* são produtos feitos sob encomenda, perfeitos para aquelas pessoas que desejam ter em sua casa alimentos mais saudáveis para os lanches.
- *Produtos para revenda:* ideais para estabelecimentos comerciais (lanchonetes, cantinas escolares, supermercados, padarias) que desejam oferecer aos seus clientes uma linha de produtos mais saudáveis.
- *Kit lanche (escolar ou empresarial):* o kit é composto por um alimento de cada grupo alimentar (energético, construtor e regulador) sendo o tamanho da porção adequado às necessidades nutricionais de cada faixa etária. O lanche é entregue diariamente na escola ou no local de trabalho no horário do intervalo, proporcionando maior praticidade e tranquilidade aos clientes.
- *Festas e eventos:* são cardápios elaborados de acordo com as necessidades dos clientes, ideais para aquelas pessoas que desejam ter um evento saboroso e mais saudável.

Além de promover a educação alimentar e nutricional por meio da venda de produtos mais saudáveis, a empresa também disponibiliza informações e dicas relacionadas à Nutrição na sua *fanpage* ([facebook.com/bemnutrido1](https://www.facebook.com/bemnutrido1)), contribuindo com documentários, notícias atuais, pesquisas, vídeos, imagens e outros materiais de apoio para a população. Também estão sendo realizadas parcerias com escolas com o objetivo de associar o consumo de lanches com conteúdo nutricional adequado e ações educativas (palestras, oficinas, cozinha experimental e jogos). Essas parcerias têm como intuito fortalecer a promoção de hábitos

alimentares saudáveis desde a infância, pois esses, além de trazer benefícios para toda a família, permanecerão por toda a vida.

Por meio dessas experiências foi percebido que as pessoas tem se preocupado em adotar uma vida mais saudável. Isso pode ser notado pela boa aceitação dos produtos pelos clientes; pelo reconhecimento de outros profissionais (professores, nutricionistas, médicos, pedagogos, psicólogos); pela popularidade da *fanpage*; e pela postura das crianças após as mobilizações feitas.

No *coffee break* realizado pela Bem Nutrido na V Jornada Acadêmica de Nutrição Clínica (JANC) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) (Foto 1), por meio de uma pesquisa de satisfação, verificou-se uma boa aceitação (85%) das preparações servidas. Em função disso, alguns participantes do evento procuraram a empresa para aquisição de outros serviços e indicaram a Bem Nutrido para realização de mais *coffees break*, o que resultou também em uma parceria com plano de saúde da Caixa de Assistência à Saúde da Universidade (CASU-UFMG).



**Foto 1. Coffee break da V JANC.**

Depois da palestra ministrada na Espaço Escola (Foto 2), obteve-se relatos de professores e depoimentos de alunos que afirmaram mudanças no comportamento alimentar das crianças, como a exclusão de refrigerantes, néctar de frutas e sucos em pó da dieta (ver Anexo 2). Além disso, houve relato de emagrecimento de uma das alunas com sobrepeso devido às pequenas mudanças alimentares. A partir dessa conscientização, as crianças tem cobrado uma postura diferenciada dos pais quanto a uma alimentação mais saudável.



**Foto 2. Palestra sobre obesidade infantil na Espaço Escola.**

Após convite feito pelo Diretório Acadêmico de Nutrição da UFMG, a Bem Nutrido, constituída por ex-alunas empreendedoras, participou da “Roda de Conversa” na recepção dos calouros (Foto 3) para expor aos alunos as ideias, os diferenciais e os produtos da empresa e ainda os desafios e inovações acerca dessa profissão.



**Foto 3. Recepção de calouros de Nutrição da UFMG**

Ademais, por se tratar de uma empresa de alimentos saudáveis, também houve procura por produtos destinados a condições clínicas específicas como insuficiência renal crônica e diabetes, o que possibilita a criação de uma nova linha de produtos nesse ramo.

Durante o surgimento da empresa, o custo mais elevado da matéria prima utilizada, que encarece o produto final, foi percebido como um dificultador para as vendas. Mas hoje foi visto que, por se tratar de produtos diferenciados, o mercado consumidor valoriza e está disposto a pagar um pouco mais por produtos de maior qualidade. Outro desafio encontrado foi a criação de receitas com alimentos mais ricos em fibras, com menor adição de gorduras, sal e açúcar, em função das alterações de textura e sabor, principalmente. Entretanto, após muitos testes, descobriu-se que é possível fazer alimentos com uma boa qualidade nutricional e manter o sabor dos mesmos.

Sendo assim, a Bem Nutrido tem o compromisso com a saúde dos clientes por meio da realização de educação alimentar e nutricional, pois acredita que a formação e adoção de um comportamento alimentar saudável podem ser iniciadas com pequenas mudanças nas escolhas alimentares.

## ANEXO 1 - Fotos dos produtos da Bem Nutrido



1. Espetinho de frutas



2. Esfirra de frango



3. Sanduíche de pão de batata com patê de ricota



4. Mini pizza de frango com requeijão e marguerita



5. Pão de queijo



6. Minibolos e biscoitinhos de limão



7. Kit Bem Nutrido (suco de morango com maracujá e sanduíche de pão temperado com requeijão, blanquet de peru, tomate e alface)

**ANEXO 2 - Depoimentos de alunos do 4º ano do Ensino Fundamental da Espaço Escola**

Palavra sobre nutrição:  
Nutricionista Luiza VILELA e Juliana

Para saber que uma criança está obesa você tem que procurar um pediatra ou um nutricionista

Palavra

Depois que eu fui a palestra da Bem Nutrida eu parei totalmente de tomar refrigerantes, salgados, sucos de caixinha eu ainda tomo mas de vez em quando, não vou mais no Mc Donald's, tomo mais água e etc. Hoje em dia metade do meu prato é de salada e alguns legumes, tomo suco natural em vez de refrigerante. Encurando, a palestra mudou minha alimentação.

Isabel Dulce Miranda Rivas  
 Isabel MIR

O que aprendi com a palestra da Luiza sobre nutrição

Com a palestra sobre nutrição da Bem Nutrida eu:

- Tomei mais água... (sonho mas tomo)
- Parei de ir no Mc Donald's...
- Parei de tomar muito de sucos...
- Diminuí a refrigerante...
- Comi mais salada...
- Comecei a tomar suco natural...
- Diminuí a sorvete...
- Aprendi que salgado é muito gorduroso, tem colesterol e que é um erro...
- Pedigorei os sucos de laranja com o C.F. e o C.F. 3°

Palavra

Eu mudei muitas coisas na minha vida, agora tomo refrigerante raramente, diminuí meu consumo de açúcar e comecei tomar mais água e a balancear os meus pratos de comida, agora como salada e ela me encorajou a experimentar coisas novas e também aprendi sobre o valor calórico das coisas e agora com as dicas da Bem Nutrida, agora emagreci e tenho mais energia para brincar, quando eu sinto fome como algo doce agora como um fruto

AppriL

Palavra

Depois que participei da palestra eu mudei muito, tomei mais água parei de ir ao Mc Donald's, tomei menos refrigerante, comi mais legumes e verduras, comi menos Fast Food e etc. Eu aprendi também que em um refrigerante tem 8 colheres de açúcar, que Fast Food tem muito açúcar ou muita gordura.

Isabel Cândida

## Declaração de Cessão de Direitos Autorais

Eu, Luísa Arantes Vilela, Brasileira, solteira, nutricionista, residente e domiciliado na Rua Senhora das Graças, nº64, apartamento 501, Cruzeiro, Belo Horizonte, Minas Gerais, CEP 30310-130, portador do RG nº 13.743.852 e CPF nº 080.431.476-47, declaro, para fins de direitos autorais, que, caso seja vencedor do CONCURSO NACIONAL DE EXPERIÊNCIAS EXITOSAS EM LANCHONTES E RESTAURANTES COMERCIAIS, cedo integralmente os direitos sobre o trabalho (Bem Nutrido: um novo conceito de alimentação para o cenário brasileiro atual).

Assim sendo, autorizo o Conselho Federal de Nutricionistas a divulgar o trabalho da forma que melhor lhe aprouver.

Declaro ainda que o trabalho não depende de autorização de terceiros, não está registrado em nenhuma editora, nem foi objeto de contrato de cessão de direito celebrado com terceiros, tornando-me o único responsável pela prova de veracidade das informações acima prestadas.

Ademais, responsabilizo-me legalmente pelos documentos e materiais apresentados.

E por assim ser expressão da minha vontade, firmo a presente em duas vias de igual teor.

Belo Horizonte, 22 de agosto de 2013



---

Luísa Arantes Vilela