



13^a FEBRAT

SALSICHA CASEIRA E NUTRITIVA: UMA ALTERNATIVA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL AOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADO.

Blenda Emiliane de Oliveira, Colégio Villa Real, blendandaemilane@gmail.com

Maisa Duarte Lourenço dos Santos, Colégio Villa Real, maysamaria776@gmail.com

Maria Duarte Hamacek, Colégio Villa Real, mariaduartehamacek@gmail.com

Nicole Freitas leite, Colégio Villa Real, nicollefreitas310@gmail.com

Categoria: (C)

Palavras-chave: Salsichas. Alimentação saudável. Ultraprocessados. Consciência ambiental. Educação alimentar

Resumo expandido

A água é um bem da humanidade e desempenha papel importante na manutenção da vida, sendo fundamental também para a produção de alimentos. No contexto das mudanças climáticas, torna-se urgente repensar hábitos alimentares e práticas de consumo que impactam diretamente os recursos hídricos e os ecossistemas. Diante disto, foi constatado que os alunos do Colégio Villa Real consomem diariamente alimentos ultraprocessados, como salsicha e maionese, ricos em aditivos químicos, corantes e, principalmente, sódio. A salsicha, por exemplo, é um produto de origem animal feito com carnes de menor valor comercial, (geralmente retalhos de frango, porco, boi ou misturas delas, gorduras e aditivos e conservantes), conferindo um risco a saúde. Além dos impactos negativos à saúde, o consumo e a produção desses alimentos contribuem para poluição dos recursos hídricos. Isso se deve principalmente ao descarte inadequado das embalagens, a criação intensiva de animais e o uso de produtos químicos, o que leva a contaminação dos rios, lagos e lençol freático. Diante desse cenário, este projeto foi elaborado pensando em conscientizar os



13ª FEBRAT

alunos do colégio sobre o risco do consumo excessivo desses produtos, tanto para a saúde quanto para o meio ambiente.

Para a primeira receita de salsicha caseira, utilizou-se 1kg frango, páprica e alho. Os ingredientes foram misturados e batidos no mixer, moldados em formato de salsicha, embrulhados em plástico filme e levados ao freezer até adquirirem consistência. Em seguida, foram colocados na air fryer por 45 minutos, resultando em um produto saboroso e com boa textura **(Ver figura 1)**.



Figura 1. Preparo da primeira receita

Essa receita foi apresentada e testada na Feira de Ciências do Colégio Villa Real, sendo eleita pelos visitantes como a opção saudável mais saborosa. Observamos, porém, que a receita inicial embora saborosa, ainda não apresentava vegetais em sua composição, o que motivou a realização de novos testes para torná-la mais nutritiva. Assim, após a feira, a receita foi aprimorada nutricionalmente com a adição de vegetais. Foram elaboradas três novas variações: 1. Segunda receita: mesma base da primeira, acrescida de brócolis cozidos. 2. Terceira receita: mesma base, acrescida de cenoura cozida e ralada. 3. Quarta receita: combinação de brócolis cozidos e cenoura cozida e ralada, mantendo os ingredientes da base. O preparo dos vegetais consistiu em cozinhar os brócolis inteiro e ralá-lo após o cozimento, enquanto a cenoura foi cozida e

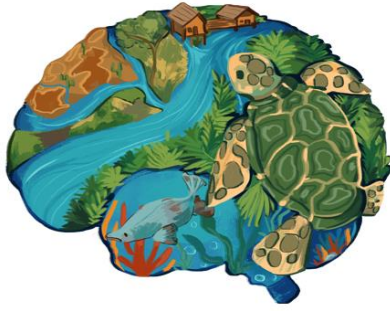


13^a FEBRAT

ralada. Para acompanhar as salsichas, foi preparado um molho contendo, quatro ovos cozidos, uma caixa de creme de leite gelado e sal. Todos os ingredientes foram batidos no liquidificador, despejados em um recipiente e refrigerados antes do consumo. As receitas produzidas tiveram boa aceitação entre os degustadores, especialmente a versão com brócolis e cenoura, considerada a mais saborosa e nutritiva. O que mais chamou a atenção foi que o sabor da salsicha caseira não ficou inferior ao da versão ultraprocessada, sendo inclusive apontada como mais saborosa. O projeto demonstrou que é possível substituir alimentos ultraprocessados por opções caseiras, sem aditivos químicos, com menor teor de sódio e maior valor nutricional. Mas, vale destacar que a falta de tempo é uma realidade para muitas famílias. Reservar tempo da rotina para preparar alimentos caseiros é um desafio. Muitos optam por comidas industrializadas pela praticidade. Além disso, a escolha por alimentos frescos e menos industrializados impacta positivamente o meio ambiente, pois diminui a demanda por produtos que exigem alto consumo de recursos naturais e geram resíduos poluentes durante seu processamento e transporte. Assim, adotar práticas simples, como preparar receitas em casa, não apenas fortalece a saúde familiar, mas também contribui para a preservação dos recursos naturais e para um futuro mais sustentável.

Referências

- **LOUZADA**, Maria Laura da Costa; **MARTINS**, Ana Paula Bortoletto; **CANELLA**, Daniel da Silva; **BARALDI**, Larissa Galastri; **LEVY**, Renata Bertazzi; **CLARO**, Rafael Moreira; **MOUBARAC**, Jean-Claude; **CANNON**, Geoffrey; **MONTEIRO**, Carlos Augusto. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. Revista de Saúde Pública, v. 49, 2015. DOI: 10.1590/S0034-8910.2015049006132.



13^a FEBRAT

-
- **BIELEMANN**, Renata M.; **MOTTA**, Janaina V. Santos; **MUNIZ**, Letícia C.; **HORTA**, Bernardo L.; **GIGANTE**, Denise P. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. Revista de Saúde Pública, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/...> Acesso em: 13 ago. 2025.