

FRUTO DA VIDA®

**Alimentos
Minimamente
Processados**

Que teu alimento seja fonte
de saúde e comunhão



Alimentos sem adição ou com redução de açúcar, um de nossos compromissos com a promoção da saúde

Na década de 1930, o consumo médio de açúcar adicionado aos alimentos por habitante no Brasil era de 41 gramas por dia. Principalmente devido ao grande aumento no consumo de alimentos industrializados esta quantidade já ultrapassou 150 gramas por dia, quase 3 vezes mais do que a média mundial. Inúmeros trabalhos científicos têm sinalizado para os danos à saúde causados pela adição excessiva de açúcar aos alimentos. Por isto, em 2014, a Organização Mundial da Saúde (OMS) diminuiu de 10% para 5% a quantidade máxima de calorias ingeridas na forma de açúcar que considera não prejudicial à saúde. Adotando um valor médio de 2.000 kcal /dia, 5% equivale à cerca de 25 gramas por dia (6 vezes menos do que a média brasileira). Uma latinha de refrigerante pode conter até 40 gramas de açúcar, neste caso meia latinha por dia e nenhum outro alimento com adição de açúcar seria o máximo tolerável para um consumo de 2.000 kcal/dia.

Além de não acrescentar nenhum nutriente (calorias vazias), a metabolização do açúcar branco resulta na diminuição de vitaminas e de minerais como cálcio, sódio, potássio e magnésio. Por ter alto índice glicêmico sua ingestão provoca rápida elevação do nível de glicose sanguínea, exigindo que o pâncreas fabrique e forneça rapidamente ao sangue uma alta dose de insulina. A elevação da insulina no sangue paralisa os mecanismos de queima, ativando os de acúmulo de gordura corporal. As elevações bruscas são seguidas por quedas igualmente bruscas no nível de glicose. Estas provocam a sensação de fome ou vontade de se alimentar novamente, além de gerar a ansiedade. Este processo contribui para o ganho exagerado de peso. Uma pesquisa do Ministério da Saúde mostra que 51% da população brasileira acima de 18 anos está com sobrepeso ou obesa. Os efeitos metabólicos descritos neste parágrafo conjugados com o excesso de peso contribuem para que a ingestão excessiva de açúcar branco esteja fortemente associada ao desenvolvimento de doenças como diabetes tipo 2, cardiopatias, osteoporose, derrame cerebral, disfunções do aparelho digestivo, câncer e muitas outras.

Passas

de Banana Nanica, Banana Prata, Banana Ouro, Banana Pão, Jaca, Caqui e outras

Embalagens de 100, 200 e 500g.



A substituição do açúcar por adoçantes visando manter a mesma intensidade de sabor doce tem seus limites, pois o uso excessivo destes também pode causar danos à saúde. Por isto, sempre priorizando a saúde, optamos por ofertar alimentos sem adição de açúcar nos quais usamos as seguintes estratégias conjugadas:

- Menor intensidade de sabor doce, contribuindo com um processo de reeducação alimentar e aumento da sensibilidade ao sabor doce natural dos alimentos, geralmente muito diminuída pela exposição das papilas gustativas a alimentos com excesso de açúcar.
- Dar preferência para a inclusão de alimentos com sabor doce como a banana, na formulação de doces e geleias. Em alguns casos bastam estas duas primeiras estratégias.
- Quando indispensável para uma boa palatabilidade, usar de forma conjugada, para minimizar a dosagem de cada um, adoçantes naturais como a stêvia, o yacon, o eritritol, o mel e o agave. Entre eles, dar preferência aos com índice glicêmico próximo de zero como os 3 primeiros citados acima.

Doces Sem adição de açúcar

Redução de açúcar Goiabada e outros



*Bananada
Goiabada com banana e outros*

Barras de 250g
Pedacos de 30g embalados individualmente
em pacotes de 300g, 500g e 1 kg

Geleias sem adição ou com redução de açúcar

Geleia de Banana, Goiaba, Jaboticaba, Cajá mirim, Acerola e outras
Potes de 800g e 310g



Patrocínio



A Cooperafloresta

Somos 110 famílias agricultoras e quilombolas do Vale do Ribeira. Nos organizamos em 20 grupos para cultivar 1.000 hectares de agroflorestas com mais de 300 espécies de plantas. Formamos um conselho com representantes eleitos pelos nossos grupos para administrar nossa cooperativa, a Cooperafloresta. Juntos com milhares de famílias agricultoras e consumidoras, somos parte da Rede Ecovida de Agroecologia.

Há quase 20 anos, começamos a praticar agrofloresta. Ela nos fez compreender que na natureza são os seres vivos que geram a fertilidade da terra, a composição exata do ar, o ciclo das águas e o clima adequado à nossa vida. Passamos a ver nossas plantações como grandes organismos nos quais microrganismos, árvores, plantas e animais exercem diferentes e essenciais funções orgânicas. Ao trabalharmos visando à saúde e o benefício de todos os seres, desfrutamos da fartura que compartilhamos com você. Os alimentos que produzimos são, assim, um sagrado elo entre a **Vida da Terra**, da qual fazemos parte, e a **Vida de nosso Corpo**.

O Alimento como Fonte de Saúde para Você, para a Sociedade e para a Vida da Terra

Nossas escolhas alimentares determinam a fabricação de hormônios que regulam ou desregulam o funcionamento corporal. Os alimentos que ingerimos também alteram ou mantêm a composição benéfica ou maléfica das espécies de bactérias que vivem em nossos intestinos e desempenham papel essencial na regulação hormonal que nos propicia saúde ou nos torna doentes. Ao escolher alimentos agroflorestais e agroecológicos produzidos por agricultores familiares você faz uma opção por sua saúde, por um caminho ambiental e socialmente sustentável e pelo amor por todos os seres que junto conosco fazem parte do Organismo Planeta Terra.

Nossa Agroindústria Multifuncional

Processa alimentos produzidos em nossas agroflorestas, sendo resultado de muitos anos de trabalho coletivo. Está adequada à legislação, sendo licenciada na Vigilância Sanitária e certificada pela Ecovida com registro no Ministério da Agricultura e Pecuária, conforme a regulamentação relativa à produção e ao processamento de alimentos orgânicos. Contamos com assessoria técnica qualificada tanto para a implantação e manutenção de Boas Práticas de Fabricação em relação aos aspectos sanitários, como para o desenvolvimento de receitas que mantenham ao máximo as qualidades nutricionais e medicinais juntamente com o aroma, sabor e vitalidade dos alimentos. Estamos sempre nos atualizando quanto aos avanços da ciência da nutrição e saúde para desenvolver novas receitas e sabores. Produzir e ofertar alimentos que são frutos da regeneração da Vida da Terra e geradores de saúde é nossa missão.

Trabalhamos com as seguintes linhas de alimentos: 1- Funcionais; 2- Minimamente processados; 3- Polpas de frutas; 4- Passas; 5- Doces; 6- Geleias; 7- Sorbets e 8- Picolés. Nas 4 primeiras linhas apenas seguimos a tradição de não adicionar açúcar. Nas linhas de 5 a 8, nas quais é tradicional a adição de açúcar, optamos por ofertar apenas duas sublinhas de alimentos. São elas A- Alimentos sem adição de açúcar e B- Alimentos com redução de no mínimo 50% da quantidade tradicionalmente utilizada. Além disso, sempre que possível introduzimos alimentos funcionais como componentes de nossas receitas. Nesta publicação trataremos especificamente de passas, doces e geleias sem adição ou com redução na adição de açúcar.

Projeto Frutos da Agrofloresta

Este folder é um dos muitos produtos gerado pelo Projeto Frutos da Agrofloresta, patrocinado pela Petrobras através do Programa Petrobras Socioambiental. O Projeto também foi decisivo para que os produtos nele ofertados pudessem chegar até você. Suas principais ações:

- 1) Amplo processo de formação em práticas tecnicamente adequadas, na produção, transporte, processamento, armazenamento, distribuição e comercialização da produção agroflorestal, visando garantir a manutenção de excelentes qualidade sanitárias, nutricionais e terapêuticas dos alimentos.
- 2) Formação para qualificar o controle e a capacidade administrativa da Cooperafloresta, fortalecendo assim a natureza participativa de sua gestão.
- 3) Aquisição de equipamentos e insumos no sentido de contribuir para aumentar a produtividade, diminuir custos, melhorar a apresentação e preservar as qualidades nutricionais e terapêuticas dos alimentos processados.
- 4) Assessoria técnica qualificada ao processamento e comercialização da produção agroflorestal.



Realização



Patrocínio



PETROBRAS

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA