nutripro®

UMA PUBLICAÇÃO DA NESTLÉ PROFESSIONAL

Bebidas Adoçadas

Uma grande quantidade de problemas de saúde e nutrição

Como está o seu copo? Meio vazio ou meio cheio?

Não tem problema ser doce

Nestlé PROFESSIONAL®

Comer, beber e ser um especialista

Bebidas. São parte de qualquer refeição, qualquer cardápio, e parte de todas as culturas.

Têm um papel tão importante no café da manhã, almoço e jantar, que é geralmente o primeiro pedido do cliente. Atualmente, as bebidas adoçadas também estão na mira das organizações de saúde pública e da mídia, na medida em que se considera como essas bebidas populares podem afetar a saúde humana.

Nesta edição, vamos revisar alguns fatos sobre as bebidas adoçadas, apontar potenciais problemas de saúde e comparar as tendências em todo o mundo. Nosso objetivo é ajudá-lo a antecipar as necessidades de seus clientes para que você esteja preparado para responder suas perguntas e oferecer opções que os satisfaçam.

O que são bebidas adoçadas?
O termo se aplica a qualquer bebida que contenha açúcar adicionado, açúcares naturais ou adoçantes.

Por que se concentrar em bebidas?
De acordo com um relatório da *Euromonitor International*, as bebidas estão se tornando um importante direcionador de movimento.[1] Quanto mais você oferece, maior será o seu público. Um bom portfólio de bebidas pode ajuda-lo a atingir uma faixa mais variada de preços sem reduzir suas margens. É também uma forma efetiva de impulsionar o movimento entre as refeições, já que um cardápio de bebidas atrativo pode encorajar seus clientes a parar para um café ou um smoothie.

Observando as tendências

Bebidas Gasosas:
- Forte crescimento nos mercados emergentes
- Significativa desaceleração no crescimento global (previsão de queda ou estabilidade de vendas na maior parte dos mercados desenvolvidos nos próximos cinco anos)[1]

Bebidas Não Gasosas:
- A expectativa é que águas engarrafadas, chás prontos para beber e bebidas funcionais continuem a apresentar forte crescimento
- Uma oportunidade promissora de lucro para os negócios que atingem o mix correto de produtos[1]

Não tem problema ser *doce*

Nossa preferência por sabores doces parece ter fundamentos biológicos.

Novas pesquisas mostram que as crianças pequenas gostam instintivamente do sabor doce porque isso as conduz às fontes de energia de que precisam em razão de sua alta taxa de crescimento.[2] Além disso, bebidas como leite e suco de frutas naturais contêm açúcares naturais, sendo também uma fonte de vitaminas e minerais.

Leite, leite com chocolate e chocolate quente
Uma boa fonte de cálcio e vitamina D, além de outras vitaminas e minerais.

Suco de laranja
Apenas 125 ml (meio copo) fornece toda a vitamina C de que você precisa por dia.

Smoothie de frutas
Geralmente feito com frutas e vegetais, pode incluir uma grande variedade de vitaminas, minerais e fibras.

Grande parte das pessoas não precisa evitar bebidas que contêm açúcar. Precisamos orientar nossos clientes a escolherem a melhor opção de bebida com base em suas necessidades nutricionais e níveis de atividade física. Profissionais da saúde e nutricionistas enfatizam moderação e variedade na escolha de bebidas.

E quanto ao leite com chocolate?

Um favorito das crianças (e de alguns adultos), esta bebida popular proporciona benefícios nutricionais, além de seu sabor doce.

- Todos os leites (inclusive os aromatizados) oferecem nutrientes valiosos, como cálcio, potássio, fósforo, proteínas, vitaminas A, D, e B12, riboflavina e niacina.[3]
- As principais organizações de saúde dizem que se alimentos com alto conteúdo nutritivo forem saborosos, a ingestão de nutrientes pode aumentar.[4]
- Pesquisas mostram que as pessoas que bebem leite provavelmente satisfazem as recomendações dietárias de vários nutrientes.[5]
- A *American Heart Association* diz que a adição de açúcar a alimentos ricos em nutrientes, inclusive produtos lácteos, não tem efeitos adversos no peso corporal.[6]
- O leite com chocolate pode ajudar o corpo a se restaurar, recuperar e reidratar após o exercício. Proteínas de alta qualidade ajudam a desenvolver e reparar os músculos.[7]

UM PROBLEMA *global*

Tendências de consumo

O consumo de bebidas doces/adoçadas aumentou em alguns países, e diminuiu em outros. É importante ter um panorama geral.

Sob pressão

Em resposta a algumas pesquisas que relacionam bebidas adoçadas e problemas de saúde, os governos e as principais organizações de saúde estão propondo novos impostos ou regulamentações para reduzir ou proibir seu consumo.

Estados Unidos

Bebidas que fornecem 18% (385 calorias) das calorias totais e refrigerantes/outras bebidas normais contribuem com 1/3 (134 calorias) das calorias.[8]

México

O consume de bebidas energéticas dobrou entre 1999 e 2006 em todas as faixas etárias.[9]

A Cidade de Nova York recentemente proibiu bebidas adoçadas acima de 30 ml, e o prefeito de Cambridge, Massachusetts, propôs a proibição de todas as bebidas adoçadas em restaurantes.

Irlanda

O Ministério da Saúde está propondo um imposto sobre bebidas açucaradas/adoçadas.

Reino Unido

Especialistas em saúde da Universidade de Oxford estão pleiteando imposto de 20% sobre os refrigerantes.

França

O governo está propondo um imposto sobre bebidas açucaradas.

União Europeia

A adição de açúcares aos sucos de fruta não será mais autorizada.[10]

África do Sul

Novas diretrizes recomendam comidas e bebidas que contêm açúcar devem ser ingeridos com moderação e nunca entre as refeições.[11]

A Organização Mundial de Saúde recomenda que a ingestão de açúcares adicionados seja limitada e 10% da energia seja consumida na forma de açúcares adicionados.

Cada bebida açucarada/adoçada a mais consumida por dia pode aumentar o risco de obesidade em 60%.[12]

As calorias dos refrigerantes e de outras bebidas adoçadas estão diminuindo. Nos Estados Unidos, a média de calorias por dose de bebida caiu 23% desde 1998.[13]

O consumo menor de bebidas açucaradas poderia reduzir o número de novos casos de diabetes em 2,6% e prevenir, no mínimo, 95.000 eventos cardíacos, 8.000 derrames e 26.000 mortes prematuras.[14]

Os adoçantes não são todos iguais?

Açúcar não é a única forma de adoçar uma bebida. Atualmente, as empresas de alimentos podem apresentar uma ampla gama de adoçantes alternativos para satisfazer as diferentes preferências e necessidades de seus clientes.

Açúcares adicionados podem ser divididos em duas categorias:

- Açúcares nutritivos: Açúcares adicionados como sacarose, frutose, e xarope de milho com alto teor de frutose.
- Açúcares não-nutritivos: Aditivos que fornecem doçura sem muitas calorias.

As organizações de saúde estão muito preocupadas com os açúcares adicionados que fornecem calorias sem muitos nutrientes. Em partes do mundo em que o alimento é abundante, o uso reduzido de açúcares adicionados é a forma mais simples de atingir as metas de saúde global.

A segurança dos adoçantes não calóricos

Adoçantes não nutritivos, também conhecidos como adoçantes artificiais, são aditivos alimentares criados para simular o sabor do açúcar sem todas as calorias. Os substitutos do açúcar são amplamente usados na indústria alimentícia há mais de 30 anos, especialmente em produtos dietéticos e de baixas calorias. Seu uso cada vez maior também é particularmente importante para pessoas com diabetes e aquelas interessadas em reduzir o risco de cáries dentais.

A maioria dos nutricionistas orienta que os consumidores podem usar adoçantes nutritivos e não nutritivos com segurança, de acordo com um planejamento alimentar orientado por recomendações nutricionais.

O aspartame é, talvez, o aditivo cujas pesquisas são mais aprofundadas. Apesar de sua segurança ter sido consistentemente demonstrada, efeitos adversos que vão de erupções cutâneas a câncer continuam sendo atribuídos a ele. Avaliações científicas detalhadas não conseguiram consubstanciar essas alegações[15], motivo pelo qual continua sendo permitido em alimentos. Apesar de o ciclamato ser aprovado em 55 países em todo o mundo, foi proibido nos Estados Unidos em 1969, e até hoje não foi novamente aprovado.

Adoçantes não nutritivos comuns

- Acessulfame de potássio
- Sucralose
- Neotame
- Sacarina
- Aspartame
- Neohesperidina
- Ciclamato

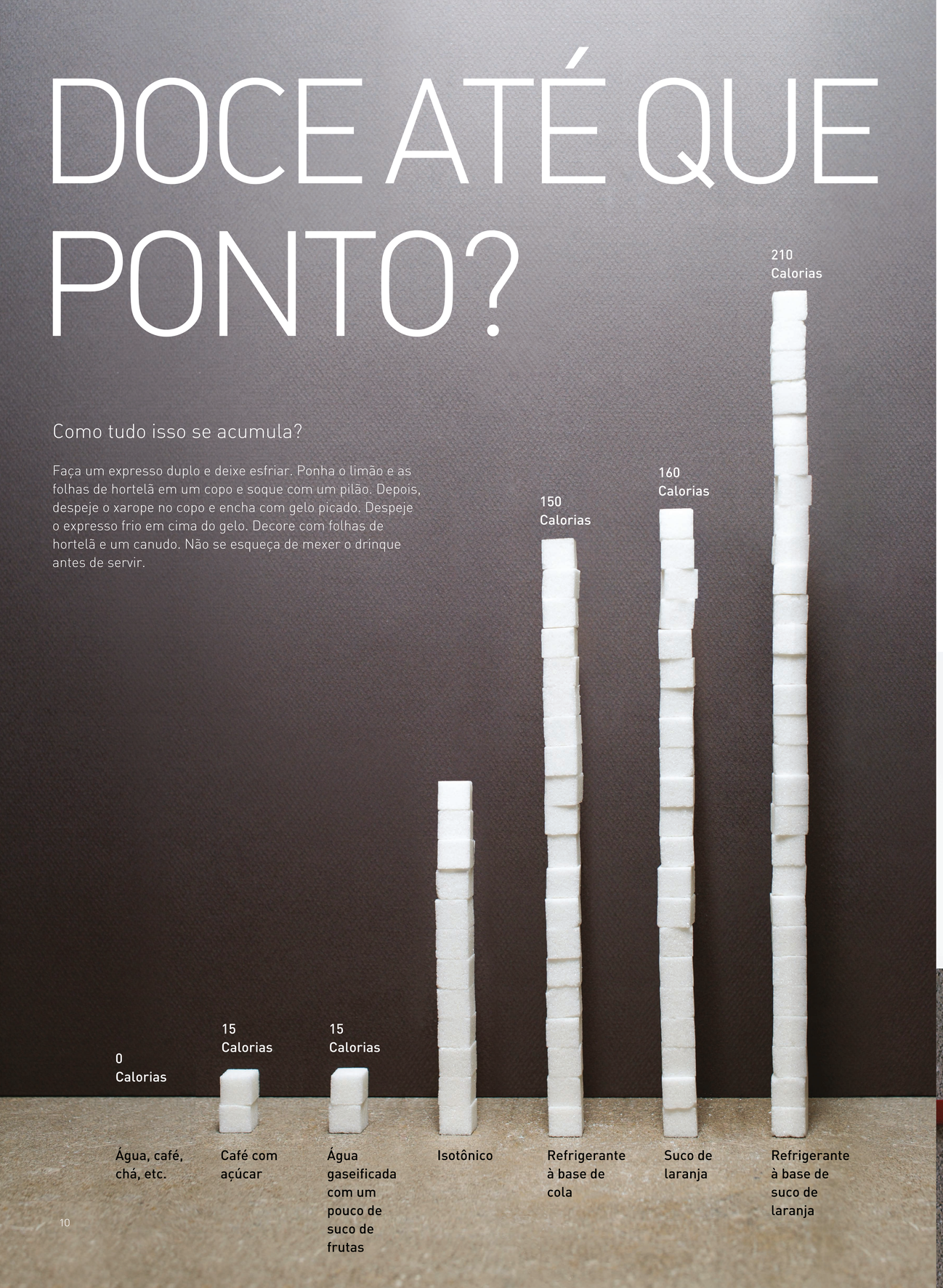
Uma Comparação entre os Adoçantes Comuns

Adoçante	Fonte	Dicas Culinárias
Sacarose/Açúcar de mesa (natural)	Cana-de-açúcar e beterraba	Guarneça a borda do copo com açúcar para obter um contraste interessante com bebidas azedas, como limonada.
Frutose (natural)	Frutas e mel	Faça experiências com meles de diferentes origens, como flor de laranjeira ou amora, para criar sabores originais de chá quente.
Xarope de milho com alto teor de frutose (artificial)	Tratamento enzimático do amido de milho	Apesar da maioria dos refrigerantes gasosos conter HFCS, algumas marcas estão substituindo por açúcares naturais. Observe qual é a preferência de seus consumidores
Sucralose (artificial)	Combinação sintética de sacarose e cloro	Vendido sob o nome comercial Splenda®, é geralmente usado para adoçar bebidas adoçadas diet.
Aspartame (artificial)	Aminoácidos modificados	120-200 vezes mais doce do que o açúcar, pode ser usado com moderação em bebidas quentes ou frias.
Stevia (natural)	Extrato de planta sul-americana	30-300 vezes mais doce do que o açúcar, pode ser usado com moderação em bebidas quentes ou frias.
Néctar de Agave (natural)	Miolo do Agave	Mais doce do que o açúcar, também dissolve facilmente em bebidas frias. Basta um pouquinho para um bom resultado.
Luo han guo (natural)	Extrato de Fruta dos Monges	A medicina chinesa tradicional atribui longevidade a este adoçante de baixas calorias, que pode ser usado para aromatizar chás herbais.

DOCE ATÉ QUE PONTO?

Como tudo isso se acumula?

Faça um expresso duplo e deixe esfriar. Ponha o limão e as folhas de hortelã em um copo e soque com um pilão. Depois, despeje o xarope no copo e encha com gelo picado. Despeje o expresso frio em cima do gelo. Decore com folhas de hortelã e um canudo. Não se esqueça de mexer o drinque antes de servir.



Contando as calorias? Conte os nutrientes também.

Algumas das críticas sobre as bebidas adoçadas são decorrentes de os consumidores escolherem-nas ao invés de suco de frutas naturais ou produtos lácteos. Apesar da contagem de calorias dessas bebidas serem similares, sua contribuição nutritiva não deveria ser ignorada. Na verdade, sucos de frutas naturais, leite e leite aromatizado têm conteúdo nutritivo, oferecendo muitos nutrientes que são essenciais para a saúde.

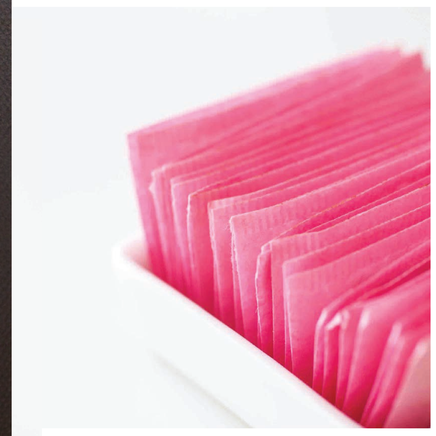
Entenda como isso pode ajudar seus consumidores a fazer escolhas informadas e ter uma vida mais balanceada.

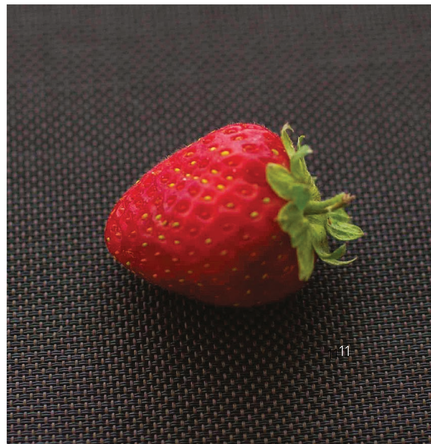
Ao prestar atenção à densidade de nutrientes, podemos escolher os alimentos e bebidas que fornecem mais nutrientes por caloria. Com o aumento dos níveis de obesidade, muitas pessoas estão buscando formas de cortar as calorias de suas dietas, mas o verdadeiro objetivo deveria ser o controle da ingestão de calorias que não oferecem nutrientes adicionais. A inclusão de sucos de frutas naturais e leite no seu cardápio dará aos seus clientes opções que os ajudarão a obter mais de cada caloria.

Açúcares adicionados: Geralmente criticadas por adicionarem calorias sem nutrientes, essas bebidas também podem ter uma função importante ao ajudar a satisfazer as necessidades de sabor, hidratação ou prazer do consumidor.

Açúcares intrínsecos: Encontrados naturalmente nos sucos e no leite, esses açúcares vem com nutrientes adicionais, como proteínas, vitaminas e minerais, cujo valor não pode ser ignorado.

Quando criar o seu cardápio de bebidas, considere o que você está servindo em suas bebidas junto com o açúcar, e quais necessidades do consumidor essas bebidas satisfazem.





Clientes felizes?

Isso é muito doce.

Como um operador de serviços alimentares, há várias maneiras de manter seus consumidores felizes e saudáveis, enquanto cumpre com as regulamentações locais também. Veja estas dicas:

No cardápio

- Ofereça diferentes tamanhos de porções, permitindo que as pessoas controlem seu próprio consumo.
- Ofereça porções menores para quem tem pouco apetite ou sede. Lembre-se de precificar todas as porções de forma justa, para que as doses maiores de uma mesma bebida não custem menos do que as menores.
- Sirva bebidas sem açúcar sempre que possível, dando a cada cliente a opção de personalizar sua bebida com base em seu gosto e necessidades dietárias.
- Enfeite: Adicione fatias de fruta ou pepino na água para obter uma bebida sem açúcar, mas altamente refrescante.
- Tenha sempre disponíveis vários adoçantes alternativos.

Fora do cardápio

- Forneça materiais de ponto-de-venda com informações simples e fáceis de entender sobre as calorias, o conteúdo de açúcar e o valor nutricional das bebidas.
- Compartilhe informações por meio de códigos QR, forros de bandeja, displays de mesa, seu cardápio ou quaisquer outras ferramentas que funcionarem bem.
- Não estimule a substituição de uma porção de um tamanho por outra maior, ou duas porções pelo preço de uma.

Como você o vê?

Meio vazio

Problemas com bebidas adoçadas:

Calorias "vazias"

Maiores índices de obesidade, diabetes e doenças cardíacas.

Evitar completamente

Possíveis regulamentações governamentais ou impostos no futuro

Meio cheio

As bebidas adoçadas oferecem:

Sabor delicioso

Refrescância

Energia

São uma escolha popular no cardápio

Alguns nutrientes valiosos (vitaminas, fibras, etc.) dependendo da escolha.

Calorias líquidas

A maioria dos nutricionistas argumenta que a razão básica para o sobrepeso e a obesidade é o desequilíbrio entre as calorias ingeridas e as calorias gastas. Contrariamente à crença popular, o tipo de alimento ou bebida consumido e a hora do dia em que é consumido não contribuem para o problema. Contudo, o fato de bebidas não serem mastigadas torna-as mais fáceis e, possivelmente, mais rápidas de serem consumidas antes que os sensores embutidos em seu corpo possam lhe dizer que você está satisfeito.

Novas diretrizes

O *Beverage Guidance Panel*, um sistema de orientação proposto para o consumo de bebidas, recomenda que as bebidas sem calorias, ou muito poucas, devem ter precedência sobre outras bebidas mais calóricas. As bebidas foram classificadas de acordo com seu valor para satisfazer as necessidades diárias.[16]

1. Água potável
2. Chá ou café
3. Bebidas lácteas ou de soja com baixo teor de gordura (1,5% ou 1%), semi-desnatadas (desnatadas)
4. Bebidas adoçadas não-calóricas
5. Bebidas com algum benefício nutricional (sucos de frutas e vegetais, leite integral, e isotônicos)
6. Bebidas adoçadas calóricas e com baixo conteúdo nutritivo.

Fontes

1. Euromonitor report: Beverages in consumer foodservice: what you drink is who you are. March 2012
2. Monell Chemical Senses Center: www.Monell.org; Liking sweets makes sense for kids.
3. National Dairy Council www. NationalDairyCouncil.org Added Sugars and Nutrition in Beverages
4. U.S. Department of Health and Human Services/U.S. Department of Agriculture Dietary Guidelines 2005
5. Drinking Flavored or Plain Milk Is Positively Associated with Nutrient Intake and Is Not Associated with Adverse Effects on Weight Status in US Children and Adolescents Mary M. Murphy, MS, RD; Judith S. Douglass, MS, RD; Rachel K. Johnson, PhD, MPH, RD; Lisa A. Spence PhD, RDJ Am Diet Assoc. 2008;108:631-639.
6. Johnson RK, Lawrence JA Brands AM, et al. Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. Circulation. 2009, 120:1011-1020.
7. Dairy Research Institute.
8. What We Eat in America, NHANES 2007-2008
9. Barquera S, Hernandez-Barrera L, Tolentino ML, et al. Energy intake from beverages is increasing among Mexican adolescents and adults. J Nutr 2008;138:2454-2461
10. Council of the European Union, March 8, 2012
11. Love P, Maunder E, Green M, Ross F, Smale-Lovely J, Charlton K. South African food-based dietary guidelines: testing of the preliminary guidelines among women in KwaZulu-Natal and the Western Cape. South African Journal of Clinical Nutrition 2001;14:9-19
12. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet 2001;357:505-508
13. Beverage and Marketing Corporation
14. Y. Claire Wang, Pamela Coxson, Yu-Ming Shen, Lee Goldman, and Kirsten Bibbins- Domingo. A Penny-Per-Ounce Tax On Sugar-Sweetened Beverages Would Cut Health And Cost Burdens Of Diabetes. Health Aff January 2012 31:199-207
15. www.efsa.europa.eu
16. A new proposed guidance system for beverage consumption in the United States. Barry M Popkin, Lawrence E Armstrong, George M Bray, Benjamin Caballero, Balz Frei, and Walter C Willett Am J Clin Nutr March 2006 vol. 83 no. 3 529-542 2007-2008

NutriPro é uma publicação da Nestlé Professional © 2012

Entre em contato com nutripro@nestle.com para mais informações.

Equipe Editorial: Patricia Siwajek, Tim Wolfe
Direção Criativa: Mr & Mrs
Edição: Mr & Mrs
Fotografia: Yolanda Gonzalez

Leia Mais

Assuntos Nutripro disponíveis

Beverages – A Key to a Healthy Life

Carbohydrates

Cocoa and Malt

Coffee: Wherever, Whenever, However

Cooking Methods

Dietary Fibre – And Its Various Health Benefits

Fat, Oil and Cholesterol

Food Allergies

Meals for Kids

Menu Planning

Milk – The Added Value

Minerals

Simply Additives

Tea – A Global Beverage

Vitamins: The Orchestra For The Body

Pleasure of Eating and Drinking

Sodium

Em Breve

Desserts — Feed the Soul

Criação: mrmrs.co Fotografia: Nestlé Professional, Yolanda Gonzalez

Nestlé Professional
Nestec S.A.
Avenue Nestlé 55
CH-1800 Vevey
Switzerland

www.nestleprofessional.com