

COMPOSTOS BIOATIVOS

O PODER ESCONDIDO NOS
ALIMENTOS NATURAIS

FUTURO NO PRATO

INOVAÇÕES EM
ALIMENTOS
FUNCIONAIS E
TECNOLOGIA
CLEAN LABEL

ADEQUAÇÃO SANITÁRIA NA PRODUÇÃO ARTESANAL

COMO LEGALIZAR E
CRESCER COM SEGURANÇA

CARDÁPIO INTELIGENTE

COMO PLANEJAR PARA LUCRAR

COZINHA DE BIOMA

O BRASIL COME
COM IDENTIDADE

Sumário



Editorial



Entre Sabores, Ciência e Responsabilidade

Vivemos tempos em que a alimentação não é mais encarada apenas como uma necessidade ou um prazer, mas como uma escolha com impacto direto na saúde, no meio ambiente e na economia. A cada edição da nossa revista, buscaremos explorar esse universo de forma profunda, crítica e acessível, unindo os pilares da gastronomia, ciência dos alimentos, gestão e legislação.

Esta edição foi pensada para provocar reflexões e inspirar mudanças, seja na cozinha de um restaurante, na prancheta de um gestor de alimentos, ou nas mãos de quem legisla e fiscaliza. Abordamos temas atuais e necessários, com olhar técnico, mas sem abrir mão da sensibilidade que envolve o ato de alimentar.

É com muito orgulho que entregamos este conteúdo a você, leitor(a), esperando que ele seja mais do que informativo: que seja transformador.

Boa leitura!

Por Jaqueline Oliveira

Editora Chefe. Gastróloga, Pós-graduada em Ciência e Tecnologia de Alimentos, e em Gastronomia Funcional e Natural. Atualmente cursando o penúltimo período de graduação em Química.

Informações

Endereço: Av. Paulista, Nº 1106

16º Andar - Sala 01

Bairro: Bela Vista

Estado: São Paulo/SP

WhatsApp: (11) 93618-3380

CNPJ: 57.168.079/0001-81

Website: www.loujaq.net.br

Créditos Editoriais

Volume: 1 | **Nº:** 01

Brasil, 30 de Março de 2025.

Editora Chefe: Jaqueline Oliveira

Arte e Diagramação: Loujaq Gestão & Tecnologia

Publicação: Trimestral

Formato e Distribuição: Digital - Online

Contato: jaqueline@loujaq.net.br



EM DESTAQUE

FUTURO NO PRATO

Inovações em Alimentos Funcionais e Tecnologia Clean Label

Em um mundo onde o consumidor busca mais do que sabor, a indústria alimentícia responde com ingredientes funcionais, formulações limpas e tecnologia de ponta. Nesta matéria exploramos o que há de mais recente na ciência dos alimentos, a ascensão do clean label, o papel dos prebióticos e probióticos, e como a gastronomia funcional está moldando novos produtos e hábitos alimentares.

O comportamento do consumidor mudou. Hoje, mais do que sabor, busca-se funcionalidade, rótulos limpos e ingredientes com propósito. Esse movimento não é passageiro: é reflexo de uma sociedade mais informada, que enxerga o alimento como fator determinante para a saúde, prevenção de doenças e bem-estar. Nesse cenário, os alimentos funcionais e a tecnologia clean label vêm se consolidando como tendências estruturais e não apenas modismos de mercado.

O Que São Alimentos Funcionais?

Alimentos funcionais são aqueles que, além de suas funções nutricionais básicas, exercem efeitos benéficos à saúde e/ou reduzem o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Esses efeitos devem ser comprovados cientificamente, o que os distingue de produtos apenas enriquecidos ou fortificados.

Exemplos clássicos:

- **logurtes com probióticos**, que favorecem a microbiota intestinal;
- **Alimentos com fitoesteróis**, que auxiliam na redução do colesterol;
- **Produtos com fibras solúveis**, que ajudam no controle glicêmico.

Na legislação brasileira, a ANVISA define critérios rígidos para a alegação funcional nos rótulos. Todo produto que pretenda fazer esse tipo de claim deve apresentar comprovação científica robusta e passar

por avaliação do órgão regulador.

Ingredientes do Futuro: Ativos em Alta

Com base nas pesquisas mais recentes em ciência dos alimentos, alguns ingredientes têm ganhado destaque em formulações funcionais por seu potencial bioativo:

- **Prebióticos** como inulina, FOS (frutooligossacarídeos) e GOS (galactooligossacarídeos);
- **Probióticos** de cepas específicas (ex: *Lactobacillus rhamnosus* GG);
- **Peptídeos bioativos** com potencial antioxidante, hipocolesterolêmico e imunomodulador;
- **Compostos fenólicos** extraídos de frutas, plantas e algas;
- **Fibras resistentes** e amidos modificados com ação sobre o metabolismo glicêmico.

Além disso, a fermentação controlada e a biotecnologia de alimentos têm possibilitado o desenvolvimento



de compostos bioativos naturais com melhor biodisponibilidade e eficácia.

Clean Label: O Poder do Simples

O conceito de clean label vai além da eliminação de aditivos sintéticos: trata-se de uma filosofia de formulação. Os produtos devem conter ingredientes reconhecíveis, minimamente processados, com transparência total na rotulagem e, preferencialmente, com apelo natural.

Características de Um Produto Clean Label:

- Livre de corantes, aromatizantes e conservantes artificiais;
- Utiliza ingredientes naturais com funcionalidade tecnológica (ex: suco de beterraba como corante, extrato de alecrim como antioxidante);
- Curta lista de ingredientes;
- Termos acessíveis ao consumidor leigo.

A indústria vem apostando na reformulação de seus produtos para atender essa demanda, utilizando tecnologias como:

- **Microencapsulamento natural** de ativos sensíveis;
- **Fermentação espontânea** como conservante natural;
- **Uso de enzimas** em substituição a aditivos.

O Papel da Tecnologia de Alimentos

A inovação tecnológica tem papel fundamental na

viabilização de produtos funcionais e clean label. As áreas mais promissoras incluem:

- **Nanotecnologia:** permite a encapsulação de ativos lipossolúveis, aumentando sua biodisponibilidade.
- **Tecnologia de extração limpa (green extraction):** garante a obtenção de compostos bioativos com menor impacto ambiental.
- **Modelagem molecular de proteínas vegetais:** fundamental para o avanço das alternativas plant-based com funcionalidade nutricional.

Esses avanços vêm permitindo o desenvolvimento de produtos que conciliam valor nutricional, estabilidade sensorial e segurança alimentar, sem sacrificar a naturalidade.

Gastronomia Funcional: O Elo Entre Ciência e Paladar

Enquanto a indústria foca em produtos de prateleira, a gastronomia funcional atua como ponte entre conhecimento científico e aplicabilidade prática no dia a dia do consumidor. O desafio é entregar pratos com valor nutricional agregado, mas que também encantem pelo sabor, textura e apresentação.

Técnicas como cocção em baixa temperatura, fermentação artesanal, uso de alimentos germinados, e estratégias para manter a biodisponibilidade de nutrientes (como a correta combinação de aminoácidos e fitonutrientes) estão no centro dessa abordagem.



A personalização também se tornou tendência. A nutrição de precisão, aliada à gastronomia funcional, começa a orientar cardápios baseados em microbioma, intolerâncias alimentares e objetivos de saúde individualizados.

Considerações Finais

O alimento do futuro não é apenas funcional: é transparente, ético e consciente. Unir ciência e sabor, segurança e prazer, tecnologia e sustentabilidade é o grande desafio da década para a indústria alimentícia e os profissionais que atuam nesse setor.



Como gastróloga e especialista em ciência e tecnologia de alimentos, acredito que essa revolução silenciosa já está no prato de muitos e que a responsabilidade por ampliar seu alcance é coletiva. Consumidores, chefs, tecnólogos, nutricionistas e empreendedores têm agora a oportunidade de transformar o que comemos e, conseqüentemente, a forma como vivemos.

Por Jaqueline Oliveira

Gastróloga, Pós-graduada em Ciência e Tecnologia de Alimentos, e em Gastronomia Funcional e Natural. Atualmente cursando o penúltimo período de graduação em Química.

VOCÊ SABIA?

Segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), para que um alimento ou ingrediente seja considerado funcional e possa exibir alegações no rótulo, como “auxilia na redução do colesterol” ou “melhora o trânsito intestinal”, ele deve apresentar evidências clínicas em humanos, revisadas por especialistas e submetidas à aprovação regulatória. Produtos sem essa comprovação não podem utilizar termos que remetam a benefícios à saúde.



INOVAÇÕES DO PRATO

COMPOSTOS BIOATIVOS

O Poder Escondido nos Alimentos Naturais

Muito além dos macronutrientes que compõem nossa alimentação diária, existe uma classe de substâncias naturais com efeitos fisiológicos potentes: os **compostos bioativos**. Presentes em alimentos vegetais, especialmente frutas, hortaliças, sementes e especiarias, esses compostos têm sido amplamente estudados por sua capacidade de atuar na **prevenção de doenças crônicas**, no **controle de**

inflamações e na **modulação do metabolismo celular**.

Na gastronomia funcional, esses compostos representam a interseção perfeita entre sabor, ciência e saúde.

O Que São Compostos Bioativos?

Compostos bioativos são moléculas naturalmente presentes nos alimentos que, embora não sejam considerados nutrientes essenciais como vitaminas e minerais, podem trazer **benefícios à saúde** quando consumidos regularmente. Ao contrário de suplementos ou medicamentos, esses compostos atuam de forma moduladora, equilibrando sistemas fisiológicos e promovendo a homeostase.

Principais Grupos e Funções

Polifenóis

Incluem flavonoides, taninos, antocianinas e ácidos fenólicos;

- **Fontes:** frutas vermelhas, uvas, cacau, chá verde, cebola roxa;
- **Função:** antioxidante, cardioprotetora, anti-inflamatória.

Carotenoides

Incluem betacaroteno, licopeno, luteína e zeaxantina.

- **Fontes:** cenoura, abóbora, tomate, espinafre, mamão;
- **Função:** saúde ocular, ação antioxidante, proteção celular.

Glucosinolatos

Compostos sulfurosos presentes em crucíferas;

- **Fontes:** brócolis, couve, rabanete, agrião;
- **Função:** ação anticancerígena, desintoxicante hepático.

Ácidos Graxos Bioativos (Ômega-3 e CLA)

- **Fontes:** linhaça, chia, peixes de águas frias;
- **Função:** anti-inflamatória, neuroprotetora.

Alcaloides e Compostos Amargos

- **Fontes:** cacau amargo, café, cúrcuma, gengibre, ervas amargas;
- **Função:** estimulação digestiva, modulação do sistema nervoso, ação termogênica.

Biodisponibilidade e Forma de Preparo

Nem todo composto bioativo presente no alimento é absorvido de forma eficiente pelo organismo. A **bio-disponibilidade** depende de fatores como:

- Tipo de matriz alimentar;
- Presença de outros nutrientes (ex: a gordura aumenta a absorção do licopeno);
- Processos de cocção, fermentação e trituração.

Por isso, na gastronomia funcional e natural, técnicas de preparo como **fermentação artesanal, cozimento a vapor, infusões e uso de alimentos crus ou germinados** são estratégias para preservar (ou ativar) o potencial bioativo dos ingredientes.

Efeitos Comprovados na Saúde Humana

Estudos clínicos têm demonstrado os efeitos protetores dos compostos bioativos sobre:

- **Doenças cardiovasculares** (por redução da inflamação e do LDL);
- **Síndrome metabólica** (com melhora da sensibilidade à insulina);
- **Cânceres hormonodependentes** (como o de mama e próstata);
- **Função cognitiva e neuroproteção** (em casos de Alzheimer e envelhecimento cerebral).

Além disso, muitos desses compostos atuam na **modulação do microbioma intestinal**, contribuindo indiretamente para a saúde imunológica e metabólica.

Como Integrar à Prática Gastronômica

Profissionais da alimentação podem (e devem) utilizar o conhecimento sobre compostos bioativos na **criação de cardápios mais inteligentes e funcionais**, como por exemplo:

- Substituir corantes por **pós naturais ricos em antocianinas** (beterraba, hibisco);
- Desenvolver preparações com **alimentos fermentados naturalmente** (chucrute, kombucha, kefir vegetal);
- Criar **combinações sinérgicas**, como cúrcuma + pimenta-preta, que aumentam a absorção da curcuminina;
- Trabalhar o conceito de “**superalimentos brasileiros**”, como o cacau nativo, a castanha-do-pará e o baru.

Considerações Finais

Os compostos bioativos são protagonistas silenciosos da alimentação funcional. Quando entendidos e aplicados com responsabilidade, eles têm o poder de transformar refeições em **ferramentas de prevenção e promoção da saúde**, sem abrir mão do prazer à mesa.

Cabe aos profissionais de ciência e gastronomia traduzir esse conhecimento em prática culinária consciente, baseada em **evidência, técnica e amor ao ingrediente**.

Por Jaqueline Oliveira

Gastróloga, Pós-graduada em Ciência e Tecnologia de Alimentos, e em Gastronomia Funcional e Natural. Atualmente cursando o penúltimo período de graduação em Química.

VOCÊ SABIA?

Ao ser aquecido, o licopeno se torna mais acessível ao organismo, e a presença de gordura facilita sua absorção intestinal. Ou seja: aquele molho de tomate caseiro, preparado lentamente com azeite, alho e ervas, é não só delicioso como também funcional.





Transforme Seu Negócio Gastronômico Com Uma Loja Virtual Sob Medida

Você é do ramo de gastronomia ou alimentos e busca expandir suas vendas? Nossa plataforma oferece soluções completas para quem trabalha com encomendas ou vendas diretas, seja para retirada ou vendas em loja virtual.

- Totalmente Personalizável – Adaptamos o sistema às suas necessidades;
- Gerenciamento Simples e Intuitivo – Controle tudo em poucos cliques, direto do seu painel;
- Integração com WhatsApp – Receba pedidos e contatos automaticamente;
- Rápido e Seguro – Plataforma otimizada para alta performance;
- Escalável – Ideal para pequenos negócios e grandes empresas.

Potencialize Suas Vendas!

Com uma loja virtual otimizada, você amplia seu alcance, oferece comodidade aos seus clientes e aumenta suas vendas.

Não perca a oportunidade de levar seu negócio gastronômico para o próximo nível.

 **(11) 93618-3380**

 www.loujaq.com/home-loujaq-loja-web/

 [@loujaq.gestaoeotecnologia](https://www.instagram.com/loujaq.gestaoeotecnologia)

Av. Paulista, Nº 1106 – 16º Andar – Sala 01
Bela Vista | São Paulo/SP





SABORES EM MOVIMENTO

COZINHA DE BIOMA

O Brasil Come Com Identidade

O Brasil é um país de dimensões continentais, composto por uma **extraordinária biodiversidade de biomas** que, por sua vez, moldam e influenciam profundamente sua **gastronomia**. A **cozinha de bioma** é uma verdadeira expressão de identidade, que dialoga diretamente com os ingredientes nativos e os saberes culinários tradicionais de cada região. Do cerrado ao pantanal, da Amazônia ao

sertão nordestino, cada bioma traz à mesa um leque único de sabores, cores e texturas que refletem a **alma brasileira**.

O que torna essa cozinha tão especial é o **uso sustentável e consciente dos recursos naturais**, preservando tanto os saberes culinários indígenas quanto as práticas de manejo sustentável desenvolvidas ao longo de séculos. Esta matéria explora como os biomas do Brasil influenciam a gastronomia e como os chefs contemporâneos e os produtores locais têm trabalhado para resgatar, valorizar e reinventar essas tradições.

A Amazônia: O Santuário da Biodiversidade

A **Amazônia**, maior floresta tropical do mundo, é um verdadeiro paraíso para a culinária brasileira. Com seus **frutos exóticos, plantas bioativas e peixes de água doce**, a região oferece uma vasta gama de ingredientes que têm ganhado destaque no cenário gastronômico nacional e internacional.

Ingredientes-chave:

- **Açaí:** Um superalimento amplamente utilizado em sucos, sobremesas, é o símbolo de uma gastronomia saudável e cheia de energia;
- **Cupuaçu:** Com seu sabor único, o cupuaçu é utilizado em sorvetes, mousses, geleias e até em drinks;
- **Peixes como Tambaqui e Pirarucu:** Os **peixes de água doce da Amazônia** são a base de pratos saborosos e tradicionais, como o **tacacá** e o **pato no tucupi**;

- **Castanha-do-Pará:** Essa castanha, rica em nutrientes e antioxidantes, é um dos ingredientes que encantam pelo sabor e suas propriedades funcionais.

A Amazônia também nos presenteia com práticas culinárias tradicionais, como o uso do **tucupi** (um caldo extraído da mandioca brava), que, além de ser essencial em pratos como a **maniçoba**, carrega consigo uma carga cultural única.

O Pantanal: Uma Culinária de Águas e Sabores Terrestres

O Pantanal brasileiro, considerado uma das maiores planícies alagadas do planeta, possui uma cozinha que mistura a abundância dos rios e lagos com as riquezas da terra firme. O ecossistema pantaneiro é um dos mais produtivos do mundo em termos de fauna e flora, proporcionando uma **gastronomia de contraste**, onde peixes e carnes de animais típicos convivem harmoniosamente no prato.

Ingredientes-chave:

- **Pacu e Pintado:** Espécies de peixes que são a base de pratos típicos, como **moqueca de peixe** e o **peixe na brasa**;
- **Carne de Pantaneiro:** A carne de gado criada no pantanal tem características especiais, com sabor único e maciez devido ao manejo tradicional;
- **Arroz Pantaneiro:** Prato simples, mas repleto de sabores autênticos, utilizado frequentemente em combinações com carnes e peixes locais.

O chimarrão e o tereré, bebidas tradicionais da região, também desempenham papel importante na culinária local, sendo consumidos durante todo o dia e acompanhados de quitutes típicos.

O Sertão: Resiliência e Sabor no Coração do Brasil

O **sertão nordestino** é marcado por suas dificuldades climáticas e geográficas, mas também por uma **gastronomia de resistência**, onde a **criatividade e a adaptação** são essenciais. Pratos que surgem da necessidade de conservar alimentos, como **feijão verde, carne de sol, macaxeira e cuscuz**, são agora celebrados como parte da **culinária tradicional e funcional**.

Ingredientes-chave:

- **Feijão verde e macaxeira:** A base de muitos pratos, como o **feijão verde com arroz** e a **macaxeira frita**;
- **Carne de sol:** Com sua técnica de conservação, é um prato fundamental no sertão e aparece em preparações como **carne de sol com arroz e feijão**;
- **Frutas como o umbu:** A fruta nativa do sertão nordestino é usada para fazer doces, geleias e até bebidas;
- **Cuscuz:** Um prato simples, mas versátil, que pode ser servido com ovos, leite de coco ou como acompanhamento de carnes.

A **cultura da culinária de caça** também é presente no sertão, com pratos como **rapadura** e **pequi**, que são consumidos de forma constante, proporcionando sabor e energia em um ambiente árido.

O Cerrado: Riquezas da Caatinga e do Solo Brasileiro

O **cerrado** brasileiro, considerado o berço das águas do Brasil, oferece uma **gastronomia rústica e autêntica**, com ingredientes que são verdadeiros tesouros naturais. Sua vegetação resistente, formada por plantas adaptadas a climas secos e solos ricos em nutrientes, resulta em sabores exóticos e autênticos.

Ingredientes-chave:

- **Pequi:** A fruta típica do cerrado é usada em pratos como **arroz com pequi** e **galinhada com pequi**, combinando seu sabor marcante com carnes e arroz;
- **Guariroba:** Um ingrediente amargo e nutritivo, utilizado em pratos como **saladas** e **refogados**;
- **Brosim e Barú:** Frutas nativas que são fontes de proteínas e nutrientes e são usadas em preparações doces e salgadas;
- **Café do Cerrado:** Considerado um dos melhores cafés do Brasil, tem ganhado reconhecimento internacional por sua qualidade.

A gastronomia do cerrado é uma celebração do sabor da **resiliência e da natureza**, oferecendo pratos simples, mas de grande valor nutricional e cultural.

Considerações Finais

A **cozinha de bioma** é, sem dúvida, uma das mais ricas e diversas do mundo. Ela reflete as realidades naturais e culturais de diferentes regiões do Brasil, e é marcada pela criatividade dos povos que, ao longo

de gerações, adaptaram-se ao meio ambiente, criando pratos que utilizam ingredientes únicos e saborosos.

Com a crescente busca por uma **gastronomia mais autêntica, sustentável e conectada com a natureza**, os biomas do Brasil estão se tornando cada vez mais valorizados, não apenas dentro do país, mas também no cenário internacional. Incorporar ingredientes e práticas culinárias desses biomas é uma forma de celebrar e preservar nossa **identidade cultural e natural**.

Por Jaqueline Oliveira

Gastróloga, Pós-graduada em Ciência e Tecnologia de Alimentos, e em Gastronomia Funcional e Natural. Atualmente cursando o penúltimo período de graduação em Química.

VOCÊ SABIA?

O Pequi, um dos frutos mais tradicionais do Cerrado, é considerado um "superalimento" devido ao seu alto teor de vitaminas A, C e E, além de ser uma importante fonte de antioxidantes. É utilizado em várias receitas típicas do cerrado, como o arroz com pequi, e é muito valorizado por suas propriedades nutricionais, sendo parte fundamental da dieta local e também da culinária funcional.





MENTE EMPREENDEDORA

CARDÁPIO INTELIGENTE

Planejamento Estratégico para Lucrar com Propósito

O cardápio é muito mais que uma lista de pratos: é uma ferramenta de comunicação, uma estratégia de venda e um reflexo da identidade de um negócio gastronômico. Um cardápio bem planejado consegue **encantar o cliente, reduzir perdas, melhorar o fluxo de produção e, principalmente, aumentar a lucratividade.**

Com o consumidor mais exigente e consciente, a gestão de cardápio precisa equilibrar **valores nutricionais, apelo funcional, custo, sazonalidade e viabilidade operacional**. É a hora de ir além da intuição e usar **dados, técnica e propósito** na tomada de decisão.

Cardápio como Estratégia de Negócio

Um dos erros mais comuns em negócios gastronômicos é montar cardápios extensos, pouco rentáveis e desconectados do público-alvo. Um **cardápio estratégico** é aquele que:

- **Valoriza os itens de maior margem de contribuição;**
- **Reflete a proposta de valor da marca** (saudável, natural, sustentável, funcional, etc.);
- **Usa ingredientes com inteligência** – aproveitamento integral e versatilidade;
- **Facilita o fluxo operacional na cozinha;**
- **É claro, atrativo e atualizado com frequência.**

Além disso, ele deve se comunicar com o cliente de forma didática, transmitindo confiança e despertando desejo, especialmente quando se trata de alimentos funcionais ou com apelo nutricional.

Ficha Técnica: A Base da Lucratividade

A **ficha técnica padronizada** é o ponto de partida para qualquer decisão de gestão. Ela garante controle sobre o custo por porção, rendimento e consistência na execução.

Uma Ficha Técnica Eficiente Deve Conter:

- Nome da receita e porção;
- Lista detalhada de ingredientes com medidas padronizadas;
- Custo unitário de cada ingrediente atualizado;
- Tempo de preparo e equipamentos utilizados;
- Perdas e rendimento final;
- Margem de lucro estimada e preço sugerido.

Sem esse controle, fica impossível saber se o negócio é realmente lucrativo ou se está “vendendo bem e ganhando pouco”.

Engenharia de Cardápio: Mais que Precificar

A **engenharia de cardápio** é uma técnica de gestão que analisa cada item do menu com base em dois fatores principais:

- Popularidade (frequência de pedidos)
- Rentabilidade (lucro por unidade vendida)

Com esses dados, os pratos são classificados em quatro categorias:

- 1 - Estrelas** – muito vendidos e com boa margem de lucro (devem ser destaque visual);
- 2 - Vacas leiteiras** – pouco lucrativos, mas com boa saída (podem ser otimizados);
- 3 - Quebra-cabeças** – lucrativos, mas com pouca saída (merecem promoção estratégica);
- 4 - bacaxis** – pouco vendidos e pouco lucrativos (devem ser reformulados ou removidos).

Essa análise permite decisões precisas sobre quais pratos manter, substituir ou promover, sempre com foco na performance financeira do negócio.

Inteligência na Escolha de Ingredientes

A seleção dos insumos interfere diretamente na precificação, operação e posicionamento do cardápio.

Boas práticas:

- Priorizar **ingredientes versáteis e sazonais**, que possam ser usados em diferentes pratos;
- Desenvolver **receitas com aproveitamento integral**, reduzindo o desperdício;
- Trabalhar com **fornecedores locais**, melhorando o custo-benefício e a rastreabilidade;
- Incluir ingredientes **funcionais e naturais**, com valor nutricional agregado.

O uso consciente de ingredientes também fortalece o storytelling da marca e se conecta com o novo perfil do consumidor, que busca propósito nas escolhas alimentares.

Cardápios Temáticos e Flexíveis

Outro diferencial competitivo é a **customização do cardápio para públicos específicos**, como:

- Plant-based ou veganos;
- Low carb, anti-inflamatórios ou cetogênicos;
- Intolerantes à lactose, glúten ou açúcar;
- Atletas e praticantes de atividade física.

Trabalhar com **menus rotativos ou sazonais** também ajuda a otimizar compras, explorar novos sabores e manter o interesse do público. Além disso, reduz a necessidade de estoque elevado e amplia o uso de ingredientes regionais.

Considerações Finais

O sucesso de um negócio gastronômico não depende apenas do talento na cozinha. Ele começa no planejamento e se consolida na gestão de cada detalhe, e o cardápio é um dos principais pilares dessa estratégia.

Criar um cardápio inteligente é unir **ciência de alimentos, gastronomia, gestão financeira e marketing** em uma única ferramenta. Quando bem elaborado, ele se torna o maior aliado da sustentabilidade e do crescimento do negócio.

Por Jaqueline Oliveira

Gastróloga, Pós-graduada em Ciência e Tecnologia de Alimentos, e em Gastronomia Funcional e Natural. Atualmente cursando o penúltimo período de graduação em Química.

VOCÊ SABIA?

A simples reorganização de um cardápio pode aumentar em até 15% o ticket médio do cliente. Estudos de neurovendas e design estratégico mostram que a forma como os pratos são dispostos no menu, os nomes utilizados, a presença de destaques visuais e o uso de descrições sensoriais influenciam diretamente a decisão de compra e a percepção de valor do cliente.







NORMAS & TENDÊNCIAS

ROTULAGEM

O Que Mudou e Como se Adequar

Desde outubro de 2022, entrou em vigor no Brasil a nova **rotulagem nutricional frontal**, regulamentada pela RDC nº 429/2020. Essa norma exige que alimentos industrializados tragam, na parte frontal da embalagem, alertas visuais quando contêm **altos teores de açúcares adicionados, gorduras saturadas ou sódio**. O objetivo é oferecer informação clara e direta ao consumidor, facilitando escolhas mais

conscientes.

O movimento da alimentação saudável, natural e artesanal ganhou força nos últimos anos. Pequenos produtores, chefs independentes e empreendedores gastronômicos passaram a criar produtos únicos, funcionais e com forte identidade local. No entanto, muitos desses negócios nascem na informalidade, sem observar os requisitos sanitários e legais básicos, o que pode comprometer não só a viabilidade do empreendimento, mas também a segurança do consumidor.

Regularizar a produção artesanal não é apenas uma exigência legal, é uma forma de gerar confiança, ampliar mercados e garantir qualidade ao que se coloca no prato do outro.

O Que é um Produto Artesanal Segundo a Lei?

No Brasil, a produção artesanal de alimentos é reconhecida legalmente, mas precisa atender critérios específicos para que o produto seja considerado legal e apto à comercialização.

De acordo com a **Instrução Normativa nº 73/2019 do MAPA**, um produto artesanal:

- Deve ser produzido com **matéria-prima de origem conhecida**;
- Utiliza **processos predominantemente manuais**, com técnicas tradicionais ou regionais;

- Deve garantir **rastreabilidade** da produção;
- Pode ser produzido em pequena escala, desde que com **controle sanitário adequado**.

Além disso, a rotulagem desses produtos deve informar de forma clara a natureza artesanal e os dados do produtor.

Principais Documentações e Registros

Para formalizar um pequeno negócio de alimentos artesanais, é necessário reunir uma série de documentos que variam conforme o tipo de produto e a esfera de atuação (municipal, estadual ou federal):

- **Alvará de funcionamento e sanitário** (emitido pela vigilância sanitária municipal);
- **CNPJ e cadastro como Microempreendedor Individual (MEI)** ou outro enquadramento jurídico;
- **Boas Práticas de Fabricação (BPF)** documentadas e aplicadas;
- **Responsável técnico** (em alguns casos, exige-se um profissional habilitado, como químico, nutricionista ou tecnólogo de alimentos);
- **Rótulo com informações obrigatórias**, conforme RDC 429/2020 e IN 75/2020 da Anvisa.

Além disso, para produtos de origem animal (como

queijos, iogurtes, embutidos), é obrigatório o registro em um dos sistemas de inspeção:

- **SIM** (Serviço de Inspeção Municipal);
- **SISBI** (Sistema Brasileiro de Inspeção);
- **SIE** (Estadual) ou **SIF** (Federal), conforme o raio de distribuição.

A Nova Realidade dos Produtos Naturais e Funcionais

Empreendimentos que trabalham com **alimentos funcionais e naturais** enfrentam um desafio adicional: comunicar os benefícios à saúde sem ultrapassar os limites legais

É importante lembrar que:

- Nenhum alimento pode **alegar efeitos terapêuticos ou preventivos** de doenças sem comprovação e registro;
- A utilização de termos como “funcional”, “detox”, “anti-inflamatório” e “previne” deve estar amparada em legislação específica, como a **RDC nº 54/2012 da Anvisa**;
- Ingredientes como probióticos, colágeno, fibras, ômega-3 e plantas bioativas **exigem comprovação científica e aprovação da Anvisa para alegações funcionais**.

Quem trabalha com gastronomia funcional deve buscar uma comunicação clara, educativa e legal, explicando **o que contém no alimento e sua composição**, mas evitando prometer o que não está autorizado.

Boas Práticas de Fabricação: Fundamento da Legalização

As **Boas Práticas de Fabricação (BPF)** são o conjunto de medidas higiênico-sanitárias que garantem que os alimentos sejam produzidos de forma segura.

Essas práticas envolvem:

- Higienização adequada de utensílios, equipamentos e superfícies;
- Controle de temperatura e armazenamento;
- Manejo de resíduos e controle de pragas;
- Higiene pessoal dos manipuladores;
- Padronização de receitas e controle de validade.

Todo empreendimento, mesmo artesanal, deve manter **um manual de BPF atualizado**, além de treinamentos regulares com a equipe e registros das ações realizadas.

Produtos de Origem Familiar e Selo ARTE

Nos últimos anos, o governo brasileiro criou mecanismo de valorização da produção artesanal:

- **Selo ARTE** – regulamentado pelo Decreto nº 10.468/2020, permite que produtos artesanais de

de origem animal sejam vendidos em todo o território nacional, desde que cumpram os requisitos de inspeção e BPF;

- Lei da Agricultura Familiar (nº 11.326/2006) – Permite que pequenos produtores tenham acesso a políticas públicas, incluindo compras institucionais e isenção de algumas exigências, desde que estejam regularizados;

- RDC nº 275/2002 (em revisão) – Guia Técnico de boas práticas, aplicável também para pequenas agroindústrias e cozinhas artesanais.

Essas medidas representam oportunidades para que o pequeno produtor cresça de forma formal, sem abrir mão da identidade artesanal.

Considerações Finais

A legalização da produção de alimentos artesanais e funcionais é um passo essencial para empreendedores que desejam expandir, construir marca e garantir segurança alimentar. A informalidade pode parecer mais simples no início, mas é **um risco para o negócio e para a saúde do consumidor**.

Investir em conhecimento técnico, adequações sanitárias e rotulagem correta é mais do que uma exigência legal, é um compromisso ético com a alimentação de qualidade.

Por Jaqueline Oliveira

Gastróloga, Pós-graduada em Ciência e Tecnologia de Alimentos, e em Gastronomia Funcional e Natural. Atualmente cursando o penúltimo período de graduação em Química.

VOCÊ SABIA?

O Selo ARTE, criado em 2018 e regulamentado em 2020, permite a **comercialização interestadual** de alimentos de origem animal (como queijos, linguiças e mel) que sejam artesanais, respeitem as boas práticas e tenham registro em sistema de inspeção local. Uma conquista para a valorização da cultura alimentar brasileira e o crescimento sustentável de pequenos negócios.





Alimentos | Gastronomia | Legislação

- Consultoria em Alimentos;
- Pesquisa e Desenvolvimento (P&D) de Produtos;
- Consultoria Regulatória e Rotulagem de Alimentos;
- Abertura e Estruturação de Marcas e Negócios Alimentícios;
- Assessoria em Vigilância Sanitária e Qualidade dos Alimentos;
- Conteúdo Técnico e Educacional.

A stylized illustration of a blue fish with a white eye and a small orange fin, swimming towards the right. The fish is set against a light blue circular background, which is itself on a dark blue background. The fish's body is composed of several overlapping blue shapes, giving it a segmented appearance.

Loujaq

Gestão & Tecnologia

Onde as ideias se transformam em
Realidade Digital

- Análise de Marca;
- Análise de Viabilidade de Negócio;
- Assistente Virtual;
- Branding Digital;
- Criação de Loja Virtual;
- Criação de Sistema Online;
- Criação de Site;
- Design de Marca;
- Estratégia de Conteúdo;
- Estratégia de Marca;
- Marketing Digital;
- Mídia Social;
- Soluções de Marketing.

 **(11) 93618-3380**

 www.loujaq.com

 [@loujaq.gestaoeotecnologia](https://www.instagram.com/loujaq.gestaoeotecnologia)

Av. Paulista, Nº 1106 – 16º Andar – Sala 01 | Bela Vista | São Paulo/SP