

# loujaq®

Alimentos | Gastronomia | Gestão | Legislação

WWW.LOUJAQ.NET.BR

## ALIMENTOS FUNCIONAIS

QUANDO A COMIDA VIRA  
ALIADA DA SAÚDE

### GESTÃO 360°

COMO INOVAR  
SEM PERDER  
A ESSÊNCIA

### NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL

O QUE MUDOU  
NAS EMBALAGENS

### DELIVERY 4.0

COMO SE DESTACAR NA  
ERA DOA APPS

### COZINHA AFETIVA

O PODER DA COMIDA  
QUE ABRAÇA

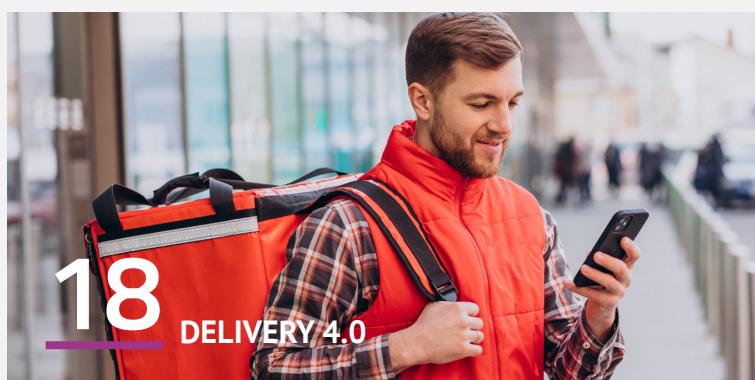
# Sumário



**04**  
GESTÃO 360°



**10**  
ALIMENTOS  
FUNCIONAIS



**18**  
DELIVERY 4.0



**14**  
COZINHA  
AFETIVA



**22**  
NOVA ROTULAGEM  
NUTRICIONAL

# Editorial



## Comida com Propósito: Entre Saúde, Emoção e Inovação

Nesta 3ª edição, exploramos como a alimentação pode ir muito além do ato de comer. Dos alimentos funcionais, que promovem saúde e equilíbrio, à cozinha afetiva, que desperta memórias e emoções, mostramos como o alimento pode ser remédio, carinho e identidade.

Também abordamos o Delivery 4.0, com estratégias para transformar entregas em experiências marcantes, e trazemos um olhar atento para as novas regras de rotulagem nutricional, que reforçam o direito à informação e à escolha consciente.

Entregamos este conteúdo a você, leitor(a), esperando que ele seja mais do que informativo: que seja transformador.

Boa leitura!

**Por Jacqueline Oliveira**

*Editora Chefe. Gastróloga, Pós-graduada em Ciência e Tecnologia de Alimentos, e em Gastronomia Funcional e Natural. Atualmente cursando o último 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](http://www.loujaq.net.br)

# Créditos Editoriais

**Volume:** 1 | **Nº:** 03

Brasil, 30 de Setembro de 2025.

**Editora Chefe:** Jacqueline Oliveira

**Arte e Diagramação:** Loujaq Gestão & Tecnologia

**Publicação:** Trimestral

**Formato e Distribuição:** Digital - Online

**Contato:** [jaqueline@loujaq.net.br](mailto:jaqueline@loujaq.net.br)



EM DESTAQUE

## GESTÃO 360°

Como Inovar Sem Perder a Essência

**A** gastronomia é, antes de tudo, uma arte. Mas para que essa arte seja sustentável, é preciso uma estrutura de negócios eficiente, ética e estratégica. O cenário atual exige mais do que talento na cozinha: é necessário gerir com visão sistêmica, entender o comportamento do consumidor, adaptar-se à transformação digital e integrar propósito ao modelo de negócio.

Uma gestão gastronômica de alta performance precisa ser **360°**, englobando desde a escolha de insumos até a experiência do cliente final, passando por equipe, finanças, operação, comunicação e, cada vez mais, **impacto social e ambiental**.

## Tendências de Mercado: O Novo Perfil do Consumidor

O consumidor contemporâneo não compra apenas um prato: ele busca **valores, transparência e vivência**. Isso muda radicalmente a forma como os negócios gastronômicos devem ser conduzidos.

### Principais Mudanças de Comportamento:

- Valorização **de ingredientes naturais e funcionais**;
- Preferência por marcas com **posicionamento ético** e práticas sustentáveis;
- Maior interesse por **experiências personalizadas**, inclusive com foco em saúde e restrições alimentares;
- Forte presença digital, com decisões de consumo influenciadas por redes sociais, avaliações online e storytelling da marca.

Nesse contexto, a gestão precisa se tornar **multidisciplinar**, envolvendo gastronomia, marketing, ciência dos alimentos, design de experiência e análise de dados.

## Pilar 1 - Gestão de Insumos: Qualidade, Origem e Custo

Uma boa gestão começa na escolha do insumo. Mais

do que comprar por preço, é preciso entender valor agregado: o quanto aquele ingrediente entrega em termos de sabor, funcionalidade, sustentabilidade e identidade.

### Boas Práticas:

- Desenvolver parcerias com pequenos produtores locais (círculo curto);
- Adotar fichas técnicas padronizadas e controle de perdas;
- Calcular o CMV (Custo da Mercadoria Vendida) com inteligência, incluindo sazonalidade e substituições criativas.

Negócios que trabalham com alimentação funcional e natural precisam redobrar o cuidado com **armazenamento, rotulagem e rastreabilidade**, pois lidam com ingredientes mais sensíveis e muitas vezes perecíveis.

### Pilar 2 – Equipe e Liderança: A Cozinha Também é um Ecossistema



A gestão de pessoas na gastronomia é desafiadora. Longas jornadas, pressão por qualidade e rotatividade elevada exigem um modelo de liderança baseado em **cultura organizacional, desenvolvimento humano e comunicação clara**.

### Diferenciais Competitivos de Uma Liderança Eficaz:

- Capacitação técnica e comportamental contínua;
- Ambientes de trabalho colaborativos e saudáveis;
- Inclusão de valores como diversidade, bem-estar e educação alimentar dentro da brigada.

Quando a equipe entende o propósito do negócio, seja ele saúde, sustentabilidade ou inovação, o engajamento se traduz diretamente na experiência do cliente.

### Plial 3 - Inovação e Experiência do Cliente

Inovar não é apenas usar tecnologia de ponta. Na gestão gastronômica, inovação significa encontrar soluções criativas e viáveis para melhorar produtos, processos e relacionamento com o público.

### Exemplos de Inovação Aplicada:

- Cardápios rotativos baseados em produtos sazonais e regionais;
- Aplicação de conceitos de gastronomia funcional em menus de delivery;
- Plataformas digitais para personalização de pedidos segundo intolerâncias, dietas e preferências alimentares;

- Uso de indicadores de feedback do cliente em tempo real (NPS, avaliações, redes sociais) como parte da tomada de decisão.

A experiência do cliente hoje começa muito antes da refeição, ela está no site, nas redes, no atendimento pré e pós-venda, na embalagem e até no QR Code que leva a uma história do produtor ou da origem do prato.

## Pilar 4 – Gestão Financeira: O Prato Mais Importante

Sem controle financeiro, não há criatividade que salve. Mesmo os negócios mais autênticos e bem avaliados podem ruir sem uma gestão financeira eficiente.

### Práticas Indispensáveis:

- Planejamento orçamentário com metas claras;
- Precificação estratégica com base em custo, percepção de valor e posicionamento;
- Análise regular de indicadores: ticket médio, margem de contribuição, ponto de equilíbrio e retorno sobre investimento (ROI).

Negócios de alimentação com apelo saudável muitas vezes trabalham com insumos mais caros, o que exige **equilíbrio entre propósito e rentabilidade**, sempre com clareza para o cliente sobre o que está sendo entregue.

### Considerações Finais

Gerenciar um negócio gastronômico de forma com-



pleta é como orquestrar um sistema vivo: dinâmico, desafiador e cheio de potencial.

Quando há propósito, técnica e estratégia caminhando juntos, o negócio se fortalece, e ganha alma.

Inovar sem perder a essência é possível. Basta entender que a essência está justamente no **porquê se faz o que se faz**. O futuro da gastronomia pertence aos empreendedores que integram sabor, saúde, gestão consciente e responsabilidade com o mundo à sua volta.

#### Por Jaqueline Oliveira

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

#### VOCÊ SABIA?

**Negócios gastronômicos com ficha técnica padronizada podem reduzir até 35% de perdas operacionais?**

A padronização de receitas, por meio de fichas técnicas bem estruturadas, garante controle sobre custos, rendimento, qualidade e tempo de preparo. Essa prática simples, porém, estratégica, permite minimizar desperdícios, facilitar treinamentos e manter a consistência dos pratos, elementos essenciais para a rentabilidade e escalabilidade de um negócio gastronômico.





INOVAÇÕES DO PRATO

# ALIMENTOS FUNCIONAIS

Quando a Comida Vira Aliada da Saúde

**A** expressão “que seu alimento seja seu remédio” nunca fez tanto sentido. Em um mundo cada vez mais atento à saúde e à longevidade, os alimentos funcionais ganham destaque, não apenas por suas qualidades nutricionais, mas pelos efeitos fisiológicos benéficos que oferecem ao corpo. Presentes em mercados e feiras, muitos ainda não sabem o que são nem como incluí-los no dia a dia.

## O que são alimentos funcionais?

Alimentos funcionais são aqueles que, além das funções nutricionais básicas, **trazem benefícios comprovados à saúde**, podendo ajudar na prevenção e até no controle de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade. Eles atuam no equilíbrio do organismo, fortalecem o sistema imunológico e até melhoram o humor.

Entre os mais conhecidos estão:

- **Aveia** (rica em betaglucanas que ajudam no controle do colesterol);
- **logurte com probióticos** (melhora da flora intestinal);
- **Linhaça e chia** (fontes de ômega-3 e fibras);
- **Chá verde** (antioxidante e termogênico);
- **Cúrcuma** (anti-inflamatória natural).

## Funcional Não é Milagre, é Ciência

Segundo a Anvisa, para que um alimento seja considerado funcional, **precisa ter comprovação científica** dos seus efeitos e respeitar regulamentações específicas sobre rotulagem e alegações de saúde. Ou seja: não é porque está escrito “detox” no rótulo que realmente faz bem.

Nutricionistas recomendam o consumo desses alimentos dentro de uma alimentação equilibrada, sem radicalismos ou exageros. O segredo está na **variedade, na moderação e na constância**.

## Tendência Global (e Brasileira)

O mercado de alimentos funcionais cresce mais de 7% ao ano no mundo, segundo a Grand View Research. No Brasil, essa tendência também se fortalece, especialmente entre pessoas que buscam **prevenção ao invés de tratamento**.

Empresas do setor já investem em produtos como leites enriquecidos, snacks com fibras e bebidas fermentadas naturais. Além disso, cresce o interesse por ingredientes regionais com propriedades funcionais, como o **barbatimão**, o **açaí puro** e o **camu-camu** (rico em vitamina C).

## Considerações Finais

Os **alimentos funcionais** são aliados poderosos da saúde, mas seu consumo deve ser consciente e equilibrado. Com orientação adequada e informação de qualidade, é possível transformar a alimentação em uma ferramenta eficaz de prevenção e bem-estar.

---

**Por Jaqueline Oliveira**

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

### VOCÊ SABIA?

O cacau puro (acima de 70%) é considerado um alimento funcional. Rico em flavonoides, ele ajuda a melhorar o humor, a memória e a circulação sanguínea, e ainda pode reduzir os níveis de estresse.



G e s t à o & T e c n o l o g i a

## 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**

 [solucoes.loujaq.tec.br/lou-loja-web/](http://solucoes.loujaq.tec.br/lou-loja-web/)

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

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





SABORES EM MOVIMENTO

# COZINHA AFETIVA

O Poder da Comida que Abraça

Você já comeu algo que te levou direto para a infância? Sentiu um cheiro que lembrou o colo da avó? Ou experimentou um prato simples, mas que aqueceu o coração mais do que qualquer banquete? Bem-vindo(a) à **cozinha afetiva**, onde a comida não é só nutrição, mas também memória, carinho e identidade.

## O que é Cozinha Afetiva?

A **cozinha afetiva** vai além da técnica ou da sofisticação. Ela se baseia em pratos que evocam emoções, lembranças e vivências pessoais. Pode ser aquele arroz com feijão de todo dia, o bolo de fubá da tia, o café coado da mãe ou o pão quentinho da padaria do bairro.

Não existe uma definição única, o que importa é o vínculo emocional que aquele alimento carrega. Para muitos chefs, **cozinhar com afeto** é uma forma de contar histórias sem palavras.

## Chefs Que Resgatam Sabores da Infância

Muitos cozinheiros renomados estão redescobrindo suas raízes e trazendo a cultura familiar para o prato. A **chef Bela Gil**, por exemplo, mistura alimentação natural com lembranças nordestinas. Já o premiado **chef Rodrigo Oliveira**, do restaurante Mocotó, valoriza receitas que aprendeu com o pai no sertão de Pernambuco.

Outros chefs apostam na reconstrução de pratos clássicos com uma releitura emocional, mantendo o “**gosto de casa**”, mas com apresentação contemporânea.

## Cozinhar é Cuidar

Na pandemia, a cozinha afetiva ganhou ainda mais espaço. Em tempos de distanciamento, cozinhar para alguém virou um gesto de amor, e também uma forma

de autocuidado. Muitos reencontraram o prazer de preparar um pão, um prato de sopa ou uma sobremesa simples para acalmar o coração.

Além disso, a cozinha afetiva é um elo entre gerações: **guardar uma receita de família é preservar uma parte da história.**

## Uma Tendência Universal

Não importa o país: todo mundo tem um prato que remete à infância, à terra natal ou a uma pessoa querida. Nos EUA, é o mac & cheese. Na Itália, é o molho da nonna. No Japão, o missoshiru da manhã. No Brasil, pode ser uma galinhada, um cuscuz ou aquele feijão tropeiro.

A cozinha afetiva é, acima de tudo, **um retorno às origens**, um movimento contrário à pressa da vida moderna.

## Considerações Finais

A cozinha afetiva nos lembra que comida é mais do que sustento, é memória, afeto e conexão. Em cada receita simples vive uma história, um carinho, uma saudade. Cozinhar com o coração é, no fundo, uma forma de amar e ser amado.

---

**Por Jaqueline Oliveira**

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



### VOCÊ SABIA?

Estudos em neurogastronomia mostram que o paladar está diretamente ligado ao sistema límbico, responsável pelas emoções e memórias. Ou seja, um simples sabor pode ativar lembranças profundas e sensações de conforto, como um "abraço invisível" vindo da comida.



MENTE EMPREENDEDORA

# DELIVERY 4.0

Como se Destacar na Era dos Apps

O delivery deixou de ser apenas uma conveniência e se tornou **um modelo de negócio essencial** no setor de alimentos. Mas em um mercado cada vez mais competitivo, onde os grandes aplicativos ditam as regras, **como pequenos e médios negócios podem se destacar?** Delivery 4.0 vai além da entrega: é experiência, conexão e identidade de marca.

## Do Pedido ao Pós-Venda: a Jornada do Cliente

O consumidor atual quer mais do que rapidez. Ele quer **transparência, bom atendimento, embalagem bem pensada e até uma história por trás do prato**. E tudo isso precisa acontecer mesmo quando o contato é 100% digital.

Empreendedores que investem em **atendimento humanizado, comunicação direta via WhatsApp ou Instagram, e embalagens personalizadas** estão colhendo melhores avaliações, fidelização e, claro, mais vendas.

### Dica de Ouro: Não Dependa Só dos Grandes Apps

É tentador colocar toda a operação nos ombros do iFood, Rappi ou outros, mas isso tem um custo alto (literalmente). A taxa cobrada pelas plataformas pode passar de **25% por pedido**.

Cada vez mais negócios estão investindo em **sistemas próprios de delivery**, sites com pedidos diretos, e parcerias com entregadores locais. Isso permite mais controle sobre os dados do cliente e maior margem de lucro.

### Ferramentas Que Fazem Diferença

A gestão eficiente do delivery passa por tecnologia. Aqui vão algumas ferramentas que estão mudando o jogo:

- **Sistemas de PDV integrados com delivery;**
- **Chatbots e atendimento automatizado em redes**

**sociais;**

- **Plataformas de fidelidade digital** (como programas de pontos via QR Code);
- **Analytics em tempo real para ajustar cardápios, promoções e horários de pico.**

## Branding Também Entrega

Um dos erros mais comuns no delivery é esquecer que a **embalagem é a nova fachada do restaurante**. O cliente não vai ver sua cozinha, mas vai ter em mãos o seu cuidado (ou a falta dele).

Invista em **design criativo, frases de agradecimento, materiais recicláveis ou até brindes personalizados**. Essa é uma forma de transformar um pedido em uma experiência memorável.

## Considerações Finais

Delivery 4.0 é mais que agilidade, é encantar, fidelizar e criar valor em cada entrega.

---

**Por Jaqueline Oliveira**

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

### VOCÊ SABIA?

Estudos de comportamento do consumidor mostram que 83% das pessoas lembram com mais carinho de marcas que personalizam suas entregas, mesmo que seja apenas um bilhetinho à mão ou uma embalagem diferenciada.



# Jaqueline Oliveira

Alimentos | Gastronomia | Legislação

Com mais de 20 anos de experiência em Vendas, Marketing e Gestão de Negócios e atuando no setor de Alimentos desde 2009, desenvolvo soluções estratégicas que transformam ideias em marcas e produtos de sucesso no mercado alimentício.

- 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.

📞 (21) 98015-1033



## NORMAS & TENDÊNCIAS

# NOVA ROTULAGEM

### O Que Mudou nas Embalagens?

Você já notou mudanças nas embalagens dos alimentos que consome? Desde outubro de 2022, entrou em vigor no Brasil uma nova norma da **Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária)** que alterou a forma como os rótulos nutricionais devem informar os consumidores. O objetivo? Clarear a leitura, focando nos ingredientes mais nocivos à saúde: açúcares, sódio e gorduras saturadas.

## O que Mudou na Prática?

A principal novidade foi a criação de uma rotulagem nutricional frontal: um símbolo em forma de lupa, posicionado na frente da embalagem, que indica se o alimento tem alto teor de:

- Açúcares adicionados;
- Gorduras saturadas;
- Sódio.

Essa marcação é obrigatória para produtos que excedem os limites estabelecidos pela Anvisa, ajudando o consumidor a tomar decisões mais conscientes no momento da compra.

## Tabela Nutricional Repaginada

Além da lupa frontal, a tabela nutricional (geralmente na parte de trás da embalagem) também ganhou alterações importantes:

- **Deve estar em fundo branco e com letras pretas**, sem transparência ou poluição visual;
- As informações são sempre por **100g ou 100ml**, além da porção;
- **Açúcares totais e adicionados** agora precisam ser listados separadamente;
- É obrigatório informar o **valor energético por 100g/ml**, facilitando comparações entre produtos similares.

## Impactos Para as Empresas

Para a indústria alimentícia, especialmente pequenas

e médias empresas, o desafio tem sido **adequar embalagens, reformular produtos e treinar equipes de rotulagem e marketing**. Quem descumprir as novas normas pode sofrer **advertências, multas** ou até recolhimento dos produtos.

A Anvisa estabeleceu **prazos escalonados** para adaptação, variando de acordo com o tipo de produto e data de lançamento no mercado.

## E Para o Consumidor?

A ideia é clara: **transparência**. Agora, o consumidor consegue saber mais rapidamente se um produto é realmente saudável ou apenas “vende saúde” na embalagem.

O Brasil segue os passos de países como **Chile, México e Uruguai**, que já usam alertas visuais semelhantes e observaram mudanças no padrão de consumo.

## Considerações Finais

A nova rotulagem torna mais fácil identificar alimentos com altos teores de açúcar, sódio e gorduras. Isso ajuda o consumidor a fazer escolhas mais saudáveis e incentiva a indústria a ser mais transparente.

---

**Por Jaqueline Oliveira**

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



### VOCÊ SABIA?

Uma pesquisa da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) revelou que, **após a adoção de rotulagem frontal no Chile, o consumo de refrigerantes caiu cerca de 25% em apenas um ano**, e impulsionou a reformulação de centenas de produtos por parte da indústria.



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.tec.br](http://www.loujaq.tec.br)  
📷 [@loujaq.gestaoetecnologia](https://www.instagram.com/@loujaq.gestaoetecnologia)