

# DIETA FLEXITARIANA E CARNES HÍBRIDAS: O QUE SÃO?

Talita Kato, Roberta de Oliveira Thomasi Grasel, Neusa Fátima Seibel, Fábio Augusto Garcia Coró e Mayka Reghiany Pedrão<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Programa de Pós-graduação em Tecnologia de Alimentos (PPGTAL), Londrina, Paraná, Brasil.

E-mail: maykapedrao@utfpr.edu.br



*Carnes híbridas, ricas em proteínas e fibras alimentares, combinam ingredientes vegetais e são uma nova tendência de consumo, oferecendo um valioso complemento nutricional ausente nas carnes tradicionais.*

## INTRODUÇÃO

A diminuição da ingestão de produtos à base de carne é uma tendência em países de alta renda, caracterizados pelo consumo excessivo de produtos de origem animal muito acima dos níveis das recomendações. Em elevadas proporções, o consumo de carne está associado a muitos resultados negativos para a saúde, como: diabetes e doenças cardiovasculares (GEIKER et al., 2021). Neste contexto, a dieta flexitariana está ganhando mais espaço dentre os consumidores por ajudar a resolver os problemas de sustentabilidade ambiental e de saúde humana relacionada à alimentação. A dieta flexitariana é a combinação do “flexível” e “vegetariano”, significando uma alimentação menos rigorosa quando comparada com vegetarianismo, pois permite o consumo ocasional de carne (BÁNÁTI, 2022). Ou seja, um flexitariano é a pessoa que reduziu a ingestão de carne, seja ela branca ou vermelha, sem tirá-la por completo de sua dieta. O flexitariano pode seguir uma dieta mais restritiva ou menos restritiva que pode estar mais próxima ou mais distante do vegetarianismo e do veganismo.

## DESENVOLVIMENTO

Não existem dados mais precisos sobre o veganismo, vegetarianismo e flexitarianismo no Brasil. Mas, de acordo com o Instituto de Pesquisa e Consultoria (IPEC) de 2021, revelou que 46% dos entrevistados deixariam de comer carne pelo menos uma vez na semana. Contudo, 60% não escolheriam uma opção vegana em um restaurante. Assim, como forma de facilitar este processo de transição de uma dieta à base de carne para uma dieta com maior consumo de alimentos à base de vegetais foram desenvolvidas várias opções para fornecer alternativas aos produtos cárneos convencionais. Um deles é conhecido como “carne híbrida” (GRASSO et al., 2022). De acordo com os

mesmos autores, a textura e sabor destas carnes híbridas são muito similares aos produtos convencionais de carne, e ao mesmo tempo proporcionam um valor nutricional superior: redução de sal, redução de gordura, aumento do teor de fibras, ou também um aumento de vitaminas e minerais.

Os produtos cárneos híbridos substituem uma porcentagem de ingredientes cárneos por ingredientes vegetais. Assim, os consumidores continuam ingerindo carne, mas de maneira moderada e podem encorajar a cortar totalmente (ou não) a ingestão de carne das suas dietas, uma vez que os consumidores poderão decidir continuar a transição para uma dieta mais restritiva sem carne. Entretanto, da mesma forma que os produtos *plant-based* (HARGREAVES, et al., 2023), as carnes híbridas também não possuem legislação no Brasil, dificultando a fiscalização das empresas e uma comunicação clara aos consumidores nos rótulos destes produtos. Apesar destes produtos já serem alvo de pesquisa em outros países como: Reino Unido (GRASSO et al., 2022), Argentina, Bélgica, Holanda (VAN DIJK et al., 2023) e muitos outros, no Brasil poucas são as pesquisas em cima do tema.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As carnes híbridas são um produto que pode contribuir para uma transição para um consumo alimentar mais saudável e sustentável, contribuindo para a segurança alimentar. Mas ainda necessita de uma legislação para que se possa fiscalizar e padronizar as rotulagens e composições desses produtos.

## AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao CNPq pela concessão de bolsa Produtividade em Extensão Tecnológica Nível II à Dra MRP, e a CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) pelo suporte para o desenvolvimento dessa pesquisa, bem como a fundação Araucária de Amparo à Pesquisa do Estado do Paraná.

## REFERÊNCIAS

BÁNÁTI, D. Flexitarianism the sustainable food consumption?. **Journal of Food Investigation**, v. 68, n.3, p. 4075, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.52091/EVIK-2022/3-6-ENG>>. Acesso em: 25 abril de 2024.

COUCKE, N. et al. Consumer preferences towards plant-based, hybrid and cultivated meat analogues offered in different meal contexts and at various consumption moments: a choice-based conjoint experimental design and an online survey. **Food quality and preference**, v. 112, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2023.105006>>. Acesso em: 25 abril de 2024.

GEIKER N. R. W. et al. Meat and human health – current knowledge and research gaps. **Foods**, v. 10, n. 7, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/foods10071556>>. Acesso em: 25 abril de 2024.



GRASSO, S. et al. Effect of information on consumers' sensory evaluation of beef, plant-based and hybrid beef burgers. **Food Quality and Preference**, v. 96, 2022b. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104417>>. Acesso em: 25 abril de 2024.

HARGREAVES, S. M. et al. Plant-based and vegetarian diets: an overview and definition of these dietary patterns. **European Journal of Nutrition**, v. 62, p. 1109-1121, 2023. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-023-03086-z>>. Acesso em: 25 abril de 2024.

VAN DIJK, B. et al. No meat, lab meat, or half meat? Dutch and Finnish consumer's attitudes toward meat substitutes, cultured meat, and hybrid meat products. **Food Quality and Preference**, v. 108, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2023.104886>>. Acesso em: 25 abril de 2024.

