



Do Aviário ao Prato: Processamento do Frango e Outras Aves

OBJETIVO

Compreender como o **frango e outras aves** (peru, pato) são processados desde a produção até às diferentes formas de consumo, distinguindo **processos simples** de **processos mais intensivos**, e refletindo sobre o impacto dessas escolhas na saúde.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um produto de frango ou de outra ave** que consumas habitualmente e analisa o seu nível de processamento.

Passo 1 — Identifica o produto

- **Ave escolhida:** ☐ frango ☐ peru ☐ pato ☐ outra _____
- **Produto:** _____
(ex.: peito de frango fresco, frango inteiro, nuggets, fiambre de peru)
- **Forma de compra:** ☐ fresco ☐ congelado ☐ preparado / transformado

Passo 2 — Etapas de processamento

Assinala as etapas que achas que fazem parte do percurso deste produto:

- ☐ Criação da ave
- ☐ Abate
- ☐ Desmancha / corte
- ☐ Refrigeração ou congelação
- ☐ Temperos ou marinadas
- ☐ Trituração e moldagem (ex.: nuggets, hambúrgueres)
- ☐ Adição de sal, gordura ou aditivos
- ☐ Embalagem



Quais destas etapas tornam o produto mais diferente da carne original? Porquê?

Passo 3 — Grau de processamento

Classifica o produto que escolheste:

- ☐ Pouco processado
- ☐ Moderadamente processado
- ☐ Muito processado

Justifica a tua escolha:

Passo 4 — Impacto na saúde

Reflete e responde:

- O produto mantém a **carne de ave como ingrediente principal**?
- Há **adição de sal, gordura ou ingredientes artificiais**?
- Qual destas formas te parece mais equilibrada para o consumo regular?

REFLEXÃO:



REFLEXÃO FINAL

Se tivesses de escolher entre **frango fresco preparado em casa** e um **produto de ave muito processado**, qual escolherias mais vezes e porquê?

DICA FOODWISELAB

Carne de frango ou de outras aves **fresca ou congelada simples** é menos processada e permite maior controlo do sal, das gorduras e dos ingredientes, quando comparada com produtos transformados como nuggets ou fiambres.