

Da granja para o mundo

Com alta qualidade nutricional, proteína de frango
e ovos do Brasil conquistam espaço dentro e fora do país



Quando se fala em fatores que fazem a fama do Brasil no exterior, é comum mencionarem o futebol, a boa música e as belas paisagens naturais. Mas tem um ingrediente brasileiro que está na mesa de mais de 150 países e também merece destaque: a carne de frango.

Sim, é isso mesmo. Atualmente, o Brasil é o maior exportador de carne de frango do mundo. Em 2022, de acordo com dados da Associação Brasileira de Proteína Animal (ABPA), 4,8 milhões de toneladas dos mais diversos cortes de frango produzidos por aqui chegaram a consumidores de todo canto do planeta. Em 2023 (em números que ainda podem ser atualizados), esta marca ultrapassou as 5 milhões de toneladas - isso sem falar no mercado interno, que chegou a um consumo médio de 45,2 quilos de carne de frango por pessoa em 2022 (1).

Os ovos produzidos no Brasil também fazem sucesso mundo afora, chegando a famílias de 89 países. E o que sai para exportação é apenas uma pequena parte de uma produção que, em 2022, bateu em 52 bilhões de unidades de um alimento que está entre os mais ricos que se pode encontrar.

A presença destacada da carne de frango e dos ovos brasileiros no mercado internacional é resultado de uma atuação conjunta: de um lado, Governo Federal, estados e municípios mantém um robusto sistema de inspeção alimentar. Assim, as aves passam por rigorosas avaliações antes de chegar no supermercado, dentro ou fora do país. Do outro lado, produtores investem em tecnologia para melhorar a produtividade com boas práticas, manejos sanitários, manejo alimentar e de produção, garantindo ambientes saudáveis devidamente certificados.

Este trabalho criou um cenário em que o Brasil está livre da Gripe Aviária em granjas comerciais, abrindo cada vez mais espaço no mercado externo. Aqui dentro, a procura por carne de frango e ovos é constante, com os consumidores inovando nas receitas para aproveitar ao máximo a qualidade e a versatilidade destas proteínas.

[Clique aqui e veja o vídeo](#)



DE OLHO NA PRODUÇÃO

O Brasil é o segundo maior produtor de carne de frango do mundo, ficando atrás somente dos Estados Unidos. Mas, na exportação, somos imbatíveis, disparados na primeira colocação. Conheça alguns números do país na produção de frango e ovos:

CARNE DE FRANGO



R\$ 112,1 Bilhões
Valor Bruto Produção

14,5 milhões
de toneladas de carne
de frango produzidas



4,8 milhões
de toneladas
exportadas



66,8%
Mercado interno



33,2%
Exportação



45,2 quilos
de carne de frango foram
consumidas em 2022 por
pessoa no Brasil, em média

+150 países
consomem a carne de
frango brasileira, tendo
a China como principal
destino, seguida de
Emirados Árabes e Japão



4 milhões
de trabalhadores estão
envolvidos direta ou
indiretamente na
etapas de produção

500 mil empregos
na agroindústria



100 mil famílias
produzindo nas granjas

OVOS



R\$ 20,2 Bilhões
Valor Bruto de Produção

52 bilhões
de unidades produzidas



9,4 mil toneladas
exportadas para
89 países

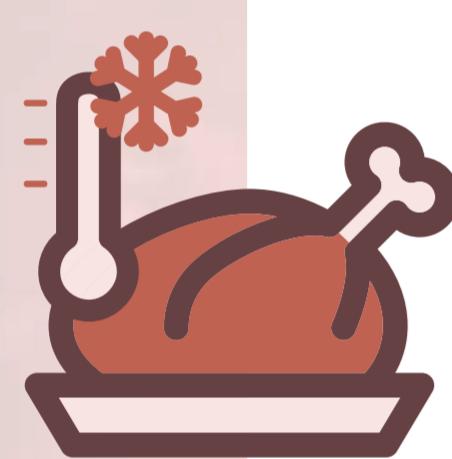
5º maior
produtor do mundo



Em 2022, consumo médio por habitante chegou a
241 unidades

Fonte: Relatório ABPA 2023 / Dados referentes ao ano de 2022

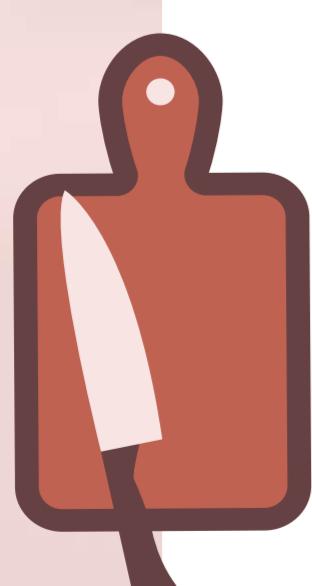
SE LIGA NESSAS DICAS



Congelamento não tira o sabor do frango, pode guardar sem medo.



Não lave o frango antes de cozinhar. Caso exista alguma bactéria sobre a pele, o que é natural neste tipo de produto, vai morrer no cozimento. Jogar água antes só vai espalhar a eventual contaminação pela pia e outros produtos que estejam próximos.

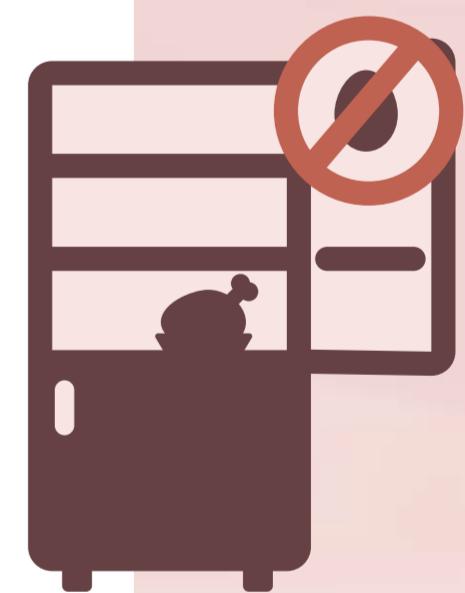


Ao manipular o frango ou qualquer outra carne, deixe uma faca específica para ele e uma tábua de vidro ou plástico.

Sempre lave as mãos entre um preparo e outro.



Não guarde o ovo na porta da geladeira. Ele deve ser conservado em temperatura de até 4 graus e o movimento de abrir e fechar a porta da geladeira pode aumentar a temperatura da região em que ele está, estragando o ovo mais rápido.



Não lave os ovos para guardar. O ovo tem uma película natural que o protege contra microorganismos. Se lavá-lo, a película vai sair, aumentando o risco de contaminação.



UMA CARNE PRA TODO MOMENTO

A carne de frango é tão versátil que proporciona uma enorme variedade de preparos, a depender do corte escolhido e do desejo de quem vai comer. Dá pra fazer aquele filé de peito grelhadinho sem gordura, ideal para uma dieta fit, ou se lambuzar com um suculento frango assado. Na correria cotidiana, quem não se rende a uma boa coxinha? Mas, se tiver tempo, que tal um bem temperado frango com quiabo cozido no fogo baixo? Não gosta do coraçãozinho no churrasco? É só ir na asinha. Quando o assunto é frango, opções não faltam.

Segundo a publicação da Embrapa "Brasil em 50 alimentos", que apresenta um panorama de tudo que se produz no Brasil e vai pra mesa do consumidor, o frango de corte é abatido, em média, aos 42 dias de idade, pesando cerca de 3 quilos e com até 75% de rendimento de carcaça (2).

O corte de maior rendimento é o peito que, a cada 100 g, têm composição média de 31 g de proteína, 165 calorias e 3,6 g de gorduras totais, sendo um ótimo alimento para a nutrição humana.

De acordo com dados disponibilizados pelo Centro de Informações Nutricionais da Carne de Frango (CINCAP) da Argentina, um pequeno corte de 150 gramas de carne de frango sem pele oferece o equivalente a 52% das necessidades diárias de um adulto em uma dieta de 2 mil calorias/dia. Em relação ao fósforo, a carne oferece 46% do total da necessidade diária. A carne de frango também é rica em vitaminas e minerais, e contém baixos níveis de gordura e sódio, o que auxilia na redução do colesterol, na melhoria da memória e no fortalecimento do cabelo e das unhas (3).

Por ser um alimento tão completo, é indicado para todas as etapas da vida, da infância às fases adulta e idosa, sendo recomendado com ainda mais ênfase para períodos como a gravidez e lactação.

Os altos níveis de proteína e baixos níveis de gordura ajudam no emagrecimento e no ganho de massa magra. Não à toa, esta é uma das carnes favoritas dos praticantes de esportes.

“ A produção de carne de frango do Brasil obteve grande sucesso devido a um conjunto de fatores que se iniciam na vocação agrícola do País para a produção de grãos - milho, sorgo, trigo, cevada, aveia e soja -, ingredientes utilizados na produção de rações. Some-se a isso a vocação brasileira para a produção de aves de forma associativa ou integrada, aliada aos programas de desenvolvimento rural sustentável do governo brasileiro, que garante aos clientes internacionais o cumprimento das normativas do comércio internacional de proteínas animais, tanto em inocuidade como em qualidade, com sistemas rastreáveis e transparentes. ”

aponta a publicação da Embrapa

Aqui, é importante frisar que é nada mais que um mito a afirmação de que os frangos de granjas comerciais são criados com hormônio de crescimento. A aplicação de hormônios está proibida desde 2004, a partir de uma instrução normativa do Ministério da Agricultura.

O que faz a produtividade escalar - com aves que oferecem mais carne de boa qualidade e crescem num período de tempo menor - é o avanço das pesquisas sobre alimentação dos animais, além das técnicas cada vez melhores de manejo.

USO DE HORMÔNIOS E ANTIBIÓTICOS NA PRODUÇÃO

Os antibióticos, por sua vez, têm uso muito restrito e a partir de critérios muito bem definidos.

No Brasil, para aplicação dos antimicrobianos (categoria que inclui os antibióticos), as granjas comerciais seguem um padrão criado pela Organização Mundial de Saúde Animal (OMSA) chamado de "Regra dos 5 Somentes" (4):

SOMENTE quando prescrito por um veterinário

SOMENTE quando necessário, lembrando que eles não curam todo tipo de infecção

SOMENTE na dosagem prescrita e respeitando o período de tratamento indicado

SOMENTE comprados de fornecedores autorizados

SOMENTE utilizar os antimicrobianos associados a boas práticas de manejo, vacinação e higiene

ALIMENTO SIMPLES E COMPLETO

Se a carne de frango é tão rica, o que dizer então dos ovos? De acordo com a Embrapa, no livro "Brasil em 50 alimentos", "o ovo é o alimento mais completo na natureza, depois do leite materno".

A publicação lembra que mitos associando o ovo ao aumento de colesterol e outros malefícios à saúde já foram amplamente derrubados pelas pesquisas científicas, e hoje o ovo faz parte da alimentação cotidiana dos brasileiros. Em 2022, foram 241 unidades por pessoa no país, em média, número que se apoia também no preço acessível nos mercados e feiras.

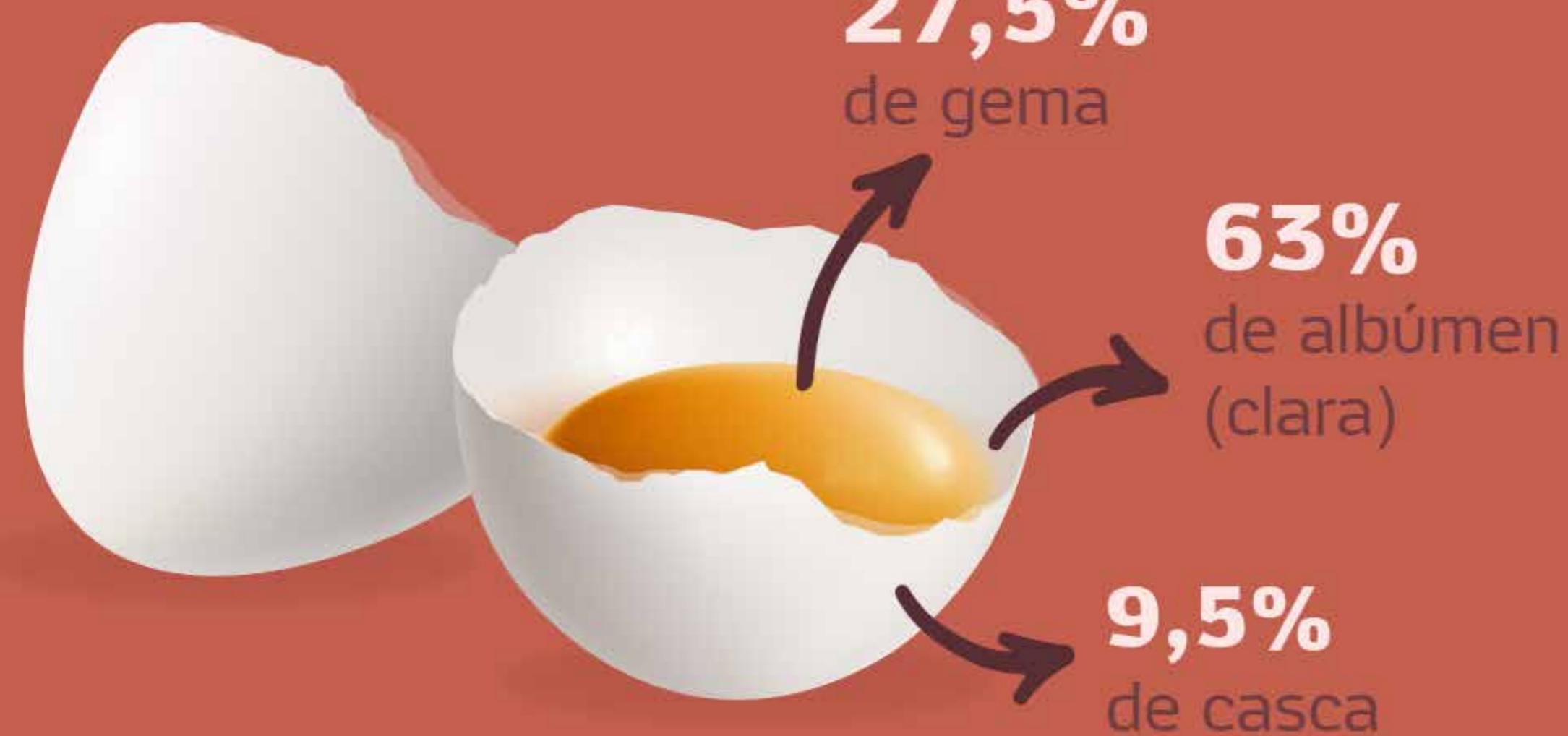
“ Os ovos fornecem uma exclusiva e balanceada fonte de nutrientes de alto valor biológico para pessoas de todas idades. Além de promover saciedade e ganho de massa muscular, o ovo contém substâncias promotoras da saúde e preventivas de doenças, o que o torna um alimento funcional. Entre os nutrientes, estão minerais (ferro, fósforo, zinco, magnésio e selênio), vitaminas (A, E, D3, ácido fólico), carotenóides, que conferem efeito antioxidante, protegendo as células contra radicais livres, evitando o envelhecimento celular. ”

traz o livro da Embrapa.

Os benefícios não param por aí, então se você é daqueles que gosta de consumir muitos ovos por semana com o objetivo de atingir (ou manter) a melhor forma física, pode seguir com a rotina sem pestanejar.

As proteínas estão distribuídas em todos os componentes do ovo, sendo encontradas, em sua maioria, na clara e, em menor porção, na gema e na casca.

A COMPOSIÇÃO DO OVO



OS PRINCIPAIS COMPONENTES SÃO



75%
ÁGUA



12%
PROTEÍNAS



12%
LIPÍDIOS

Além dos carboidratos, minerais e vitaminas

**Um ovo grande (55 g a 60 g)
contém cerca de**

74 kcal

6g de proteínas

4,5 g de gorduras totais

212 mg de colesterol

Para muitos, os dados deste gráfico são somente números. Mas, na sua rotina de alimentação, são estes números que garantem uma dieta nutritiva e equilibrada.

Aliás, esse papo todo deu até fome. Qual tal um sanduichinho de frango agora? Ou um ovinho cozido? Qualquer pedida dessa cai muito bem.

Quer saber mais sobre o sistema de inspeção que garante a qualidade do que chega à sua mesa? [Acesse aqui](#)



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA E
PECUÁRIA

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO