RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Quantos insetos você precisaria comer para substituir frango, porco ou carne bovina?

ALIMENTO ALTERNATIVO

g1

Nos últimos 10 anos, tem-se falado muito sobre **substituir a carne por insetos comestíveis** (entomofagia). Soa exótico em alguns países, mas essa opção nutricional está ganhando popularidade e adeptos.

Desde 2014, quando a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) publicou o livro *Insetos Comestíveis: perspectivas futuras para a segurança alimentar e nutricional*, a discussão sobre o consumo de insetos tem aumentado.

Para o debate, contribuíram diferentes estudos que indicam que criar insetos tem um impacto ambiental menor do que produzir carne de boi, porco e frango.

Por exemplo, para um quilo de carne de frango consumido, são emitidos 4,5 quilos de gás carbônico (CO^2) equivalente (medida utilizada para comparar as emissões de vários gases de efeito estufa, convertendo-os para seu equivalente em dióxido de carbono).

Um quilo de larva da farinha gera 2,8 quilos de CO^2 equivalente.

A isso, soma-se o baixo consumo de água e uso do solo.

No que diz respeito ao último parâmetro, um quilo de carne de frango utiliza 12,48 m^2 do solo, contra 3,07 m^2 necessários para produzir um quilo de larva da farinha.

Rico em proteína e um aliado contra a fome

Usando dados de 2021, calcula-se que uma dieta saudável custa cerca de US$ 3,66 (cerca de R$ 20 na conversão atual) por pessoa por dia, o que significa que 42,2% da população mundial pode não ter acesso a ela.

Nesse contexto, o consumo de insetos comestíveis pode se tornar um aliado para reduzir a fome graças ao que se conhece como "micropecuária", sistemas de autoconsumo em que a infraestrutura e os custos de produção são mais fáceis de cobrir.

Contudo, o uso de insetos como ingrediente continua sendo um desafio para muitas culturas.



Insetos são ricos em proteína e usam menos o solo e a água do que produção de carnes. | Foto: GETTY IMAGES via BBC

No mundo, cerca de 2.250 espécies de insetos e aracnídeos são consumidas, entre as quais se destacam os besouros, as borboletas, as vespas e as abelhas.

Na Europa, a legislação autoriza a produção de quatro espécies para o consumo humano: as larvas de besouro-da- farinha (*Tenebrio molitor*), o gafanhoto-migratório (*Locusta migratoria*), o grilo doméstico (*Acheta domesticus*) e as larvas do besouro-do-estábulo (*Alphitobius diaperinus*), que contêm, em peso seco, respectivamente, 53,2%, 56,8%, 62,6% e 50,79% de proteínas.

A título de comparação, a proporção de proteína da carne de boi, porco e frango alcança 24,1%, 22,2% e 21%, respectivamente.

Então, quantos insetos teríamos que consumir para substituir a carne?

Embora não seja fácil calcular, tentaremos explicar de uma forma simples.

A ingestão dietética recomendada (RDA, em inglês) sugere que se deve ingerir 0,83 gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia. Ou seja, uma pessoa de 70 quilos deve consumir 58,1 gramas de proteína diariamente.

Se fizermos as contas, uma pessoa com índice de massa corporal entre 18,5 e 24,9 e 70 kg precisaria comer 277 gramas de carne bovina contra 93 gramas de grilo seco, se essas fossem suas únicas fontes de proteína.

Outro exemplo: para alguém que pesa 80 quilos, o consumo diário recomendado seria de 276 gramas de frango em comparação com 131 gramas de gafanhoto seco.

Se houver outras fontes de proteína, como leite, ovo, peixes e legumes, o consumo de inseto deve ser ajustado.

E aqui, cabe lembrar, da necessidade de combinar diversos grupos de alimentos (frutas, vegetais, cereais, peixes, etc) e nutrientes (gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais) para seguir uma dieta variada e saudável.

Experiência gastronômica única

Suprir as necessidade de proteínas requer menor quantidade de alimento se as obtivermos dos insetos. Sem contar os benefícios ambientais da micropecuária, assim como um investimento menor em comparação com a pecuária industrial.

Além disso, é importante destacar que o aproveitamento do animal é superior no caso e insetos (de 70 a 100%), comparado com o peixe (65%), o frango e o porco (55%) e o bovino (entre 40 e 50%).

Outro fator é que, além serem ricos em proteínas, os insetos contêm cerca de 60% de ácidos graxos monoinsaturados, o que os torna uma opção de consumo cardioprotetora (aliado do cuidado cardiovascular).

E, se observarmos o aspecto sensorial, é possível combinar os sabores dos insetos com muitos ingredientes conhecidos, como semente de abóbora, o pinhão, o camarão em pó e o abacate, entre muitos outros. Países como Tailândia, China e México têm feito isso há séculos.

Os pratos elaborados com insetos comestíveis não só proporcionam um sentido de pertencimento a quem os consome de maneira tradicional, como têm a capacidade de proporcionar uma experiência gastronômica única e nutritiva.