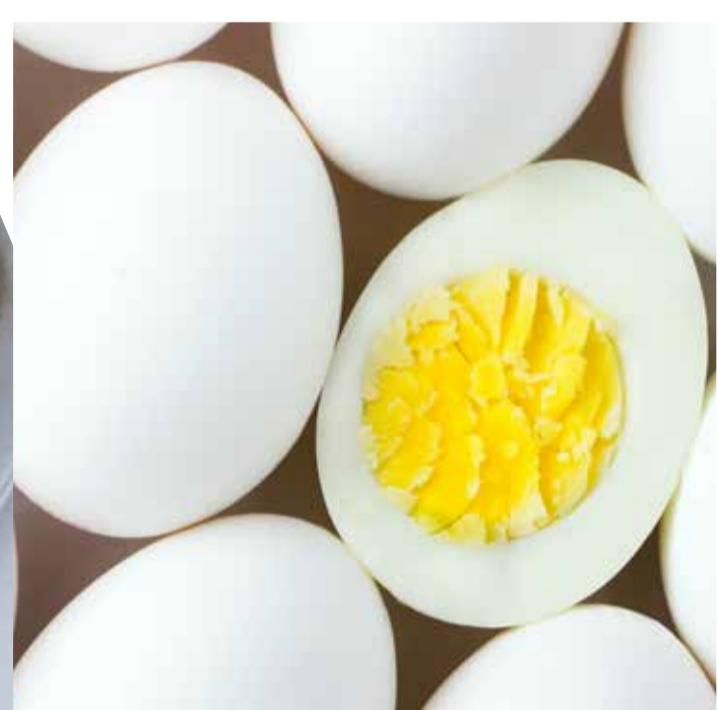
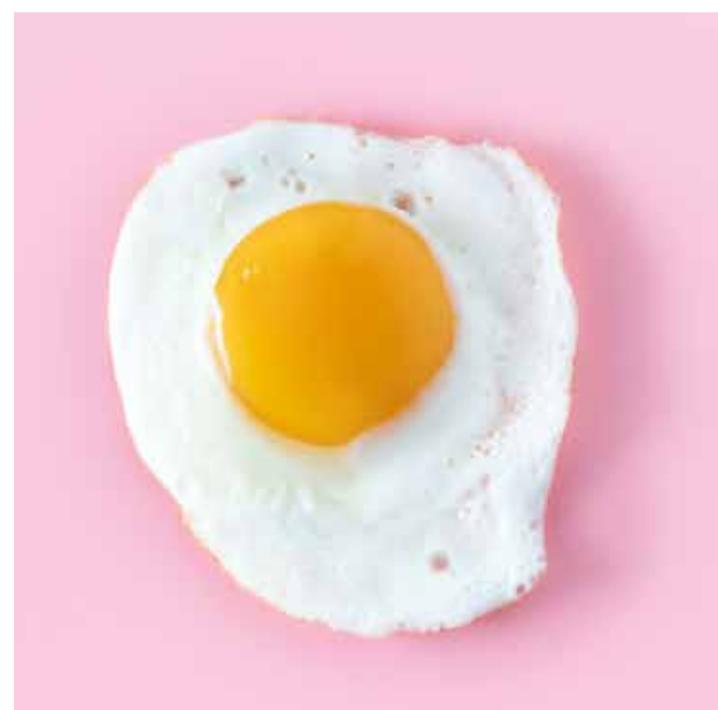


**Escolhas saudáveis
nas preparações
culinárias**

Crescendo
com saúde

Sesc Fecomércio
Senac

Explorar a variedade existente de alimentos dentro dos grupos alimentares, bem como as diferentes técnicas culinárias que valorizem o alimento e mantenham suas propriedades nutricionais, possibilita escolhas saudáveis e uma dieta variada por meio de diferentes preparações culinárias.



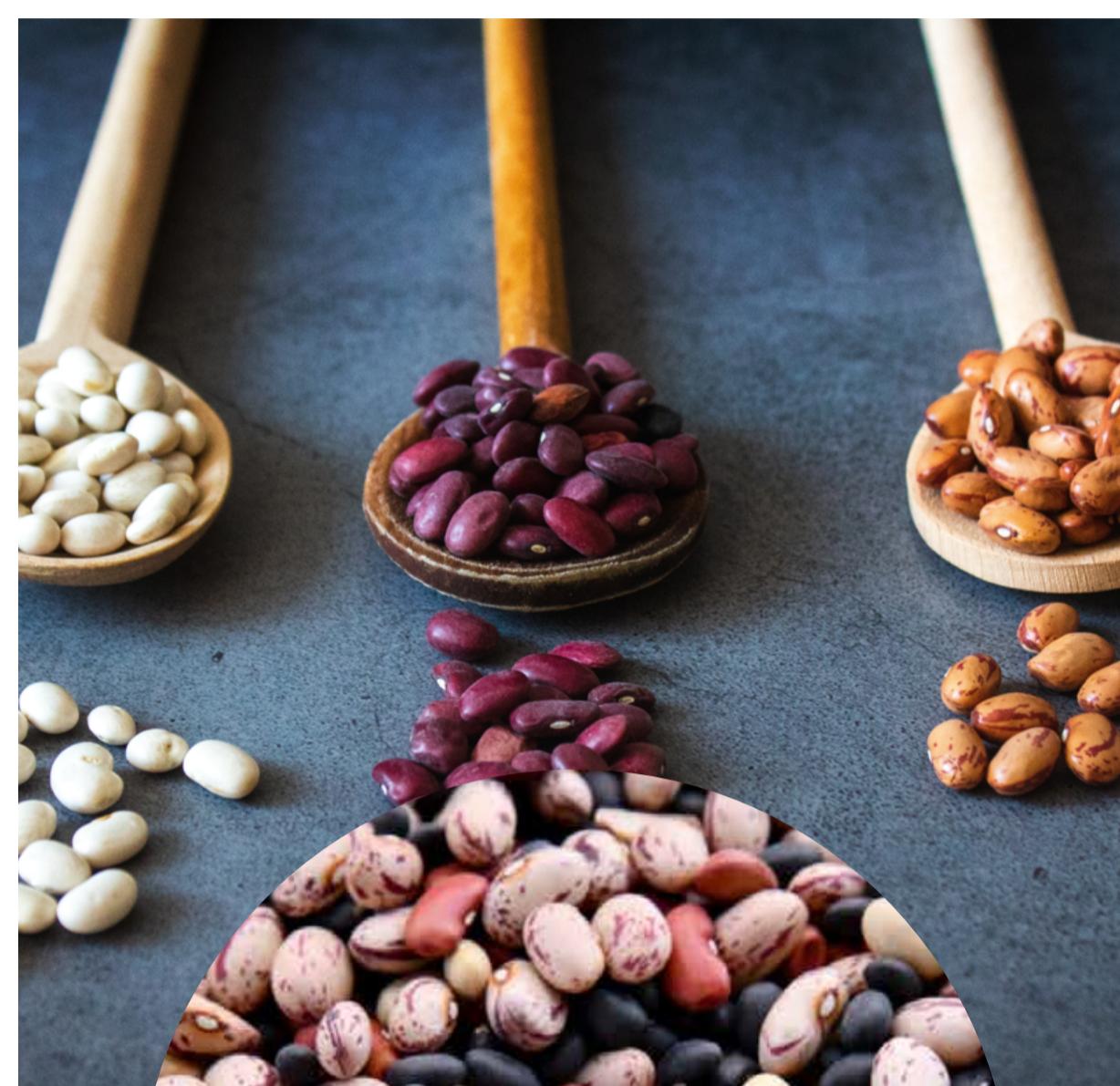
Conheça a seguir os grupos de alimentos:

Grupo dos feijões

Abrange vários tipos de feijões e outros alimentos dos grupos das leguminosas (ervilhas, lentilhas e grão de bico).

No Brasil, há diversas variedades de feijões, como preto, branco, carioca, de corda, fradinho, entre outros.

Além da dupla mais tradicional no Brasil, feijão e arroz, há outras preparações populares com esse grupo de alimento, como tutu à mineira, feijão-tropeiro, feijoada, sopa de feijão.



Confira as seguintes dicas

- ◆ Deixe os grãos de molho e substitua a água de remolho ao menos duas vezes.
- ◆ Modere uso de óleo e sal para temperar.
- ◆ Depois de cozidos, divida-os em quantidades menores e armazene-os no congelador, para facilitar o dia a dia.
- ◆ Se refrigerados até 5°C, podem ser mantidos por até três dias.



Propriedades nutricionais: o grupo dos feijões é uma importante fonte de proteína de origem vegetal, fibras, vitaminas do complexo B, ferro, zinco, cálcio, além de ter alto poder de saciedade.

Grupo dos cereais

É composto de arroz, milho (grãos e farinhas), trigo (grãos, farinhas, macarrão e pães), aveia e centeio.



O arroz é extremamente versátil e é o principal cereal consumido no Brasil, com infinitas possibilidades de preparo: arroz com legumes, arroz com verduras, galinhada, risotos, arroz à grega, arroz carreteiro, bolinho de arroz, arroz de forno, arroz doce.



O milho pode ser consumido na forma de grão *in natura* (espiga cozida) ou em lata (processado). Também é utilizado em cremes e sopas, canjica, mingaus, polenta, pamonha, cuscuz, angu, bolo e biscoitos.

O trigo é consumido na forma de farinhas, grãos em saladas, trigo partido (tabule), tortas, bolos e pães, em preparações empanadas e de macarrão.

Propriedades nutricionais: os cereais são fontes de carboidratos e, se consumidos na versão integral, também são fontes de fibras e vitaminas do complexo B. Quando combinados com feijão ou outra leguminosa, constituem excelente fonte de proteína.

Grupo das raízes e dos tubérculos

É constituído de mandioca (macaxeira, aipim), batata, batata doce, batata baroa (mandioquinha), cará, inhame.



A mandioca pode ser utilizada para o preparo de bolos e pudins, além de pirão, tutu, farofa, feijão mexido ou tropeiro e cuscuz. Também pode ser consumida como farinha para acompanhar preparações como churrasco, peixes, legumes. A fécula de mandioca é utilizada para o polvilho e a goma, usada no preparo de pão de queijo e tapioca. O preparo inclui diferentes técnicas, que abrangem receitas cozidas, assadas, grelhadas e fritas.

Propriedades nutricionais: as raízes e os tubérculos são fontes de carboidratos, fibras, potássio e vitaminas A e C.

Grupo dos legumes e das verduras

A diversidade e a variedade desse grupo são imensas no Brasil! Entre os exemplos estão as abóboras paulista, de pescoço, menina e japonesa; as alfaces lisa, crespa, americana, roxa, romana etc.



Prefira o consumo de hortifrutigranjeiros da safra, que concentram maior quantidade de compostos bioativos, além de terem menor preço. Legumes e verduras orgânicos são particularmente saborosos e ajudam a proteger o meio ambiente.

O modo de preparo dependerá da variedade, podendo ser em saladas frias ou pratos quentes nas diferentes apresentações como cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados e ensopados.



Confira as seguintes dicas

- ◆ A correta higienização de legumes e verduras antes do consumo é fundamental para a manutenção da saúde! Lave-os em água corrente, retirando as sujidades ou partes danificadas, deixe de molho em solução com hipoclorito de sódio ou água sanitária própria para alimentos por 15 minutos e enxágue novamente em água corrente.

Importante!

- ◆ O vinagre, popularmente utilizado, não elimina os micro-organismos que podem contaminar as verduras e legumes.
- ◆ Não consuma legumes e verduras que contenham partes estragadas, mofadas ou com coloração ou textura alteradas.

Propriedades nutricionais: legumes e verduras são excelentes para a saúde, pois são importantes fontes de vitaminas, minerais e fibras, além de conterem vários outros nutrientes que contribuem para a prevenção de muitas doenças.

Grupo das frutas

Assim como o grupo de legumes e verduras, as frutas apresentam uma grande diversidade no Brasil, portanto, prefira consumir frutas da safra e orgânicas.

Versáteis na culinária, as frutas compõem sobremesas, saladas, molhos, guarnições para pratos principais, como banana e abacaxi à milanesa, ou incorporadas à preparações, como arroz com passas, lasanha de abacaxi, risoto de damasco etc.

Outra forma de apresentação muito frequente no dia a dia são os sucos, com os quais,

inclusive, deve-se ter atenção especial.



Com relação aos sucos naturais, além de perderem fibras e vitaminas voláteis na preparação (vitamina C, por exemplo), geralmente concentram calorias e apresentam maior índice glicêmico do que se consumidos na forma da fruta inteira.

Confira as seguintes dicas

- ◆ Tenha atenção com sucos e bebidas industrializadas à base de frutas, pois são geralmente fabricados a partir de extratos ou concentrados de frutas, com a adição de uma quantidade considerável de açúcar refinado ou adoçantes artificiais. Esses alimentos são classificados como ultraprocessados.

- ◆ Evite consumir frutas que tenham partes estragadas, mofadas ou com coloração ou textura alteradas.

Propriedades nutricionais: as frutas também são extremamente saudáveis e excelentes fontes de vitaminas, minerais e fibras, além de vários compostos bioativos, os quais contribuem para a prevenção de muitas doenças. As frutas podem ser consumidas frescas (*in natura*) ou secas (minimamente processadas) e são excelentes opções de lanches para os intervalos das refeições.

Podem ser consumidas *in natura* ou adicionadas em saladas, molhos, doces, farofas, saladas de frutas, granola, tortas, bolos e pães, exigindo pouco ou nenhum preparo, e são excelentes para pequenos lanches.

Propriedades nutricionais: as oleaginosas são ricas em minerais e vitaminas, fibras, gorduras saudáveis (insaturadas) e antioxidantes, que ajudam na prevenção de diversas doenças.

Grupo das castanhas e das nozes (oleaginosas)

É composto de grande variedade de castanhas, como castanha-de-caju, castanha-do-brasil ou castanha-do-pará, nozes, amêndoas, amendoim.



Grupo do leite e dos queijos



Esse grupo caracteriza-se por conter alimentos minimamente processados (como leite, coalhada e iogurtes naturais), processados (como os queijos) e ultraprocessados (como bebidas lácteas e iogurtes saborizados, sorvetes). É importante ter atenção ao consumo frequente desses produtos, pois eles geralmente estão “mascarados” pela indústria como alimentos saudáveis.

No Brasil, é comum o consumo do leite na primeira refeição do dia e também para preparações culinárias doces e salgadas.

Os queijos são consumidos de modo isolado ou como parte de preparações culinárias feitas à base de alimentos minimamente processados, como polentas, macarronada, risoto, ou ainda em lanches rápidos e sanduíches (podendo ser processados ou ultraprocessados, dependendo da qualidade dos insumos).

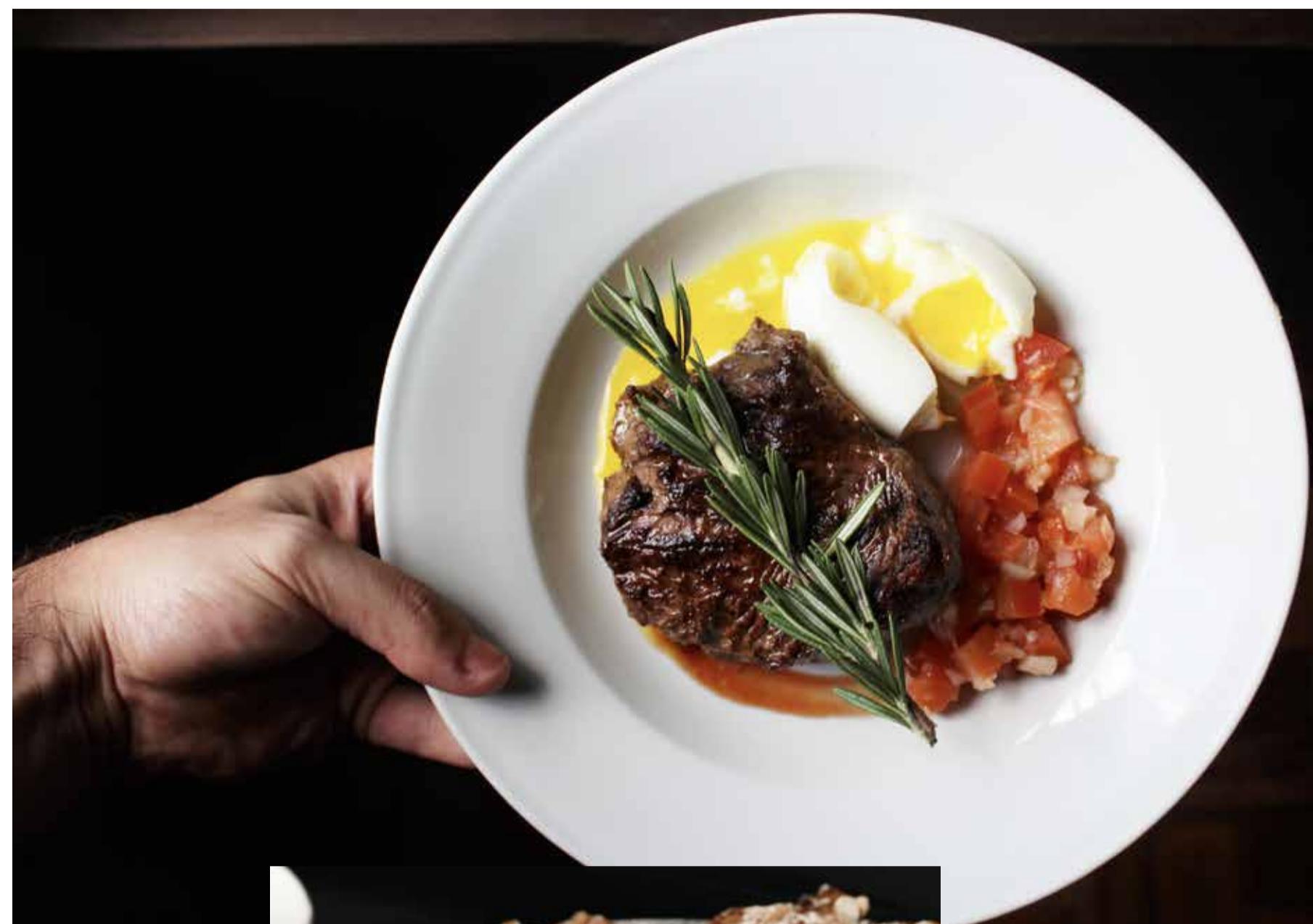
Propriedades nutricionais: importantes fontes de proteínas, cálcio e vitamina A, o leite e os queijos também são ricos em gorduras saturadas (as quais, em excesso, são prejudiciais à saúde), embora haja opções com menor quantidade de gorduras, como os produtos desnatados. Algumas variedades de queijos também contêm alta densidade de sódio.

Grupo das carnes e dos ovos

Inclui as carnes vermelhas: de gado, de porco, de cabrito, de cordeiro; as carnes brancas: de aves e pescados; além de ovos de galinha e de outras aves.

Tradicionalmente, esse grupo é considerado o prato principal de uma refeição para o público onívoro. No Brasil, é frequentemente consumido

como acompanhamento do tradicional arroz e feijão, no tradicional churrasco gaúcho ou em diversas outras preparações.



Confira as seguintes dicas

- ◆ Pescados frescos devem estar com as escamas bem aderidas à pele, guelras róseas e olhos brilhantes e transparentes.
- ◆ Peixes congelados devem estar devidamente embalados e sem acúmulo de água ou gelo na embalagem.
- ◆ Carnes devem apresentar cor vermelha brilhante (ou cor clara, no caso de aves), textura firme, gordura clara e bem aderida. Jamais devem estar escurecidas ou esverdeadas e/ou com cheiro desagradável.

Veja as propriedades nutricionais dos componentes do grupo das carnes e dos ovos:

- ◆ Carnes vermelhas: proteínas, ferro, zinco, vitamina B12, gordura saturada
- ◆ Carnes brancas de aves: proteínas e, geralmente, menor quantidade de gordura do que as carnes vermelhas, sendo concentrada na pele das aves (por isso, a pele não é indicada para consumo)
- ◆ Carnes brancas de pescados: proteínas, vitaminas, minerais, menor conteúdo de gorduras, sendo alta a proporção de gorduras saudáveis (insaturadas)
- ◆ Ovos: alto valor nutricional, ricos em proteínas, minerais, vitaminas do complexo B (são excelentes opções em substituição aos cortes de carnes, especialmente pelo menor preço)

Água

Essencial para manutenção da vida, constitui 70% do peso do corpo humano.

A quantidade necessária para consumo varia segundo a idade, o peso e a atividade física do indivíduo, assim como o clima e a temperatura do ambiente. Para algumas pessoas, a ingestão de dois litros de água pode ser suficiente; outras

precisarão de quantidade maior, como os atletas, por exemplo.

É importante respeitar os sinais de sede que o corpo humano emite, pois o corpo tem mecanismos eficientes para o balanço hídrico (os quais sinalizam a necessidade de ingestão de água). Esses sinais caracterizam-se, geralmente, pela sensação de boca seca, o que leva ao estímulo nato de ingerir água. Em casos extremos, o indivíduo pode apresentar sintomas de dor de cabeça, fadiga, cansaço, desorientação e tontura, resultando em desidratação, caso a reposição hídrica não tenha sido suficiente.



A sensação de sede é criada no hipotálamo e é regulada por dois mecanismos principais: o aumento da tonicidade celular (desidratação da célula) e a diminuição do fluido extracelular (desidratação extracelular). A desidratação da célula avisa ao cérebro que o volume de água no organismo diminuiu e, por isso, há a necessidade de repor o líquido.

É preciso ter atenção aos idosos, pois eles normalmente já apresentam deficiência desse mecanismo.



Dicas para compra, conservação e manipulação de alimentos

Hora da compra

- ◆ Escolha locais limpos e produtos em bom estado de conservação.
- ◆ Verifique o prazo de validade e a integridade das embalagens (que não estejam furadas, amassadas ou estufadas).
- ◆ Tenha atenção à aparência, ao cheiro e à consistência dos alimentos.

Conservação dos alimentos

- ◆ **Não perecíveis:** armazene em local seco, arejado e longe de luz solar.
- ◆ **Perecíveis e preparações culinárias:**
 - ◆ Sob refrigeração: até 5 °C por no máximo 3 dias.
 - ◆ Sob congelamento: abaixo de -18 °C por até 90 dias.

Manipulação segura

Higiene é essencial. Então:

- ◆ Limpe o ambiente e os utensílios.

- ◆ Lave bem as mãos antes de manipular alimentos.
- ◆ Evite tossir, espirrar ou tocar o rosto durante o preparo.

A higienização de frutas, verduras e legumes precisa ser correta. Então:

- ◆ Lave em água corrente, remova sujeiras e partes danificadas.
- ◆ Deixe de molho em solução com hipoclorito ou água sanitária por 15 minutos e enxágue.

Seguindo as práticas indicadas, você garante alimentos mais seguros e saudáveis!

