Projeto Enel Compartilha Infraestrutura - Bioágua Familiar

Guia de Educação Alimentar e Nutricional

Oficina 1

Sumário

01 – Introdução

06 – A história dos Alimentos

07 – Alimentos e nutrientes

08 - Alimentos naturais: Orgânicos e minimamente processados

09 - Alimentos para dar sabor: Óleos, Gorduras, sal e açúcar

10 - Alimentos processados e ultraprocessados

16 – Higienização

17 - Como lavar as mãos

18 - Como lavar as frutas

21 – Branqueamento

22 – Congelamento

23 – Sal de Ervas

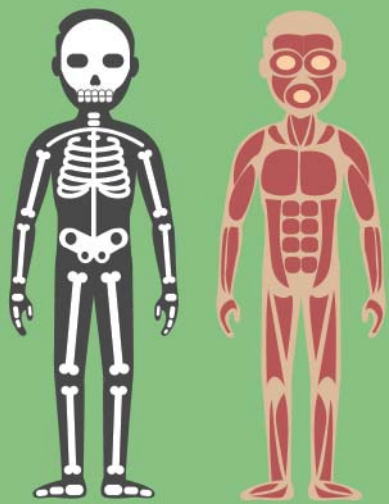
24 – Vamos jogar?

Introdução

Quando conhecemos os alimentos, qual a sua origem, composição, os benefícios e malefícios para o nosso corpo, começamos a escolher não só pelo sabor, costumes, afetos, mas também por aspectos que podem contribuir com a nossa saúde e bem estar do meio ambiente.

Vitaminas e sais minerais previnem doenças e ajudam no crescimento

Carboidratos e gorduras ajudam a ter energia para trabalhar, estudar e brincar



Proteínas ajudam a construir os músculos e ossos

A HISTÓRIA DOS ALIMENTOS...

TUDO COMEÇOU NA PRÉ HISTÓRIA, QUANDO O HOMEM UTILIZAVA O COZIMENTO COMO FORMA DE CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS.

EM **1850** SURGIU A GELADEIRA, UTILIZADA ATÉ OS DIAS ATUAIS COMO UMA DAS PRINCIPAIS FORMAS DE CONSERVAÇÃO DE ALIMENTO.

O ATO DE COMPARTILHAR AS REFEIÇÕES É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA TODOS DA FAMÍLIA.

O ALIMENTO SE TORNA CADA VEZ MAIS ACESSÍVEL E PRÁTICO.

A TECNOLOGIA UTILIZADA PELA INDÚSTRIA AUMENTA A VARIEDADE E DURAÇÃO DOS ALIMENTOS NOS MERCADOS.

O TRABALHO EXCESSIVO CONTRIBUI COM A FALTA DE TEMPO PARA COZINHAR, O ALTO CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, PROPAGANDAS DE ALIMENTOS QUE INFLUENCIAM A SUA COMPRA E O SEDENTARISMO.

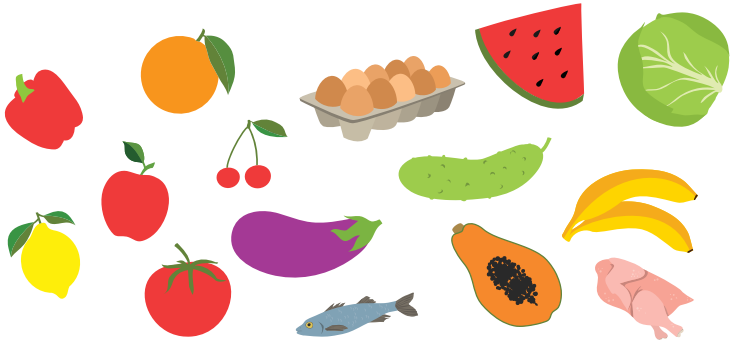
FIM

Alimentos naturais

In natura

Uma refeição equilibrada precisa ser rica em nutrientes, vitaminas, minerais, carboidratos, gorduras e proteínas, além de saborosa e culturalmente apropriada.

Fica a dica: Faça dos alimentos naturais a base da sua alimentação.



Frutas, verduras, raízes e tubérculos, grãos, cereais aves, ovos e peixes.

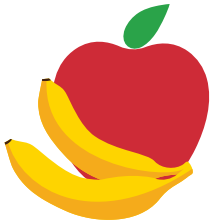
Orgânicos

Alimentos que não utilizam produtos químicos na sua produção e são mais saborosos, nutritivos, além de trazerem mais equilíbrio para a saúde do homem e da natureza.

Minimamente processados

Técnicas que conservam melhor os alimentos, como secagem, empacotamento, moagem, congelamento e limpeza de grãos.

Dependendo do tipo de processamento, pode existir perda de nutrientes.



Atenção!

Polimento excessivo pode reduzir o conteúdo de nutriente dos alimentos. A preferência deve ser por alimentos integrais.

Alimentos para dar sabor

Gordura, sal e açúcares

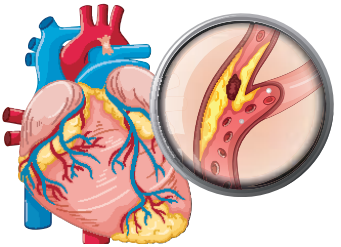
Óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser usados em pequenas quantidades para temperar, cozinhar alimentos e criar preparações na cozinha. Estes ingredientes tornam o alimento mais agradável ao paladar.

Contudo, o consumo excessivo de sódio e gordura aumenta o risco de doenças do coração. O açúcar aumenta o risco de cárie, obesidade, diabetes e outras doenças.

Gordura Saturada

Encontrada nos alimentos de origem animal, como: gordura da carne vermelha, pele de carnes brancas, leite, manteiga, creme de leite e queijos amarelos.

Atenção!



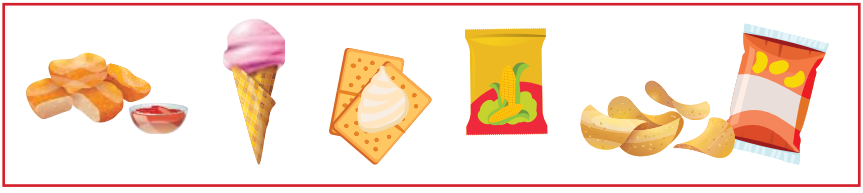
Seu consumo em grandes quantidade atua no aumento do colesterol ruim, provocando formações de placas que entopem os vasos sanguíneos.

Gordura Insaturada

A fonte desse nutriente é origem vegetal, encontrada no abacate, licuri, castanhas, semente de abóbora. Estas são gorduras que fazem bem à saúde. Tem função de diminuir os níveis de colesterol ruim e a pressão arterial. Devem ser consumidas com moderação.

Gordura Trans

A gordura trans é utilizada para deixar os “alimentos” mais saborosos, crocantes e cremosos, melhorando a aparência do produto. Ela é encontrada em produtos alimentícios industrializados como: biscoitos, sorvete, salgadinhos e margarina. A gordura trans é considerada mais prejudicial à saúde, pois aumenta o colesterol ruim e diminui o colesterol bom.



Açúcar mascavo

O açúcar mascavo possui minerais importantes, parecidos com o da rapadura. Ele não passa por etapas de refinamento e adição de substância para clareamento. Desta forma, preserva o ferro, cálcio e outros minerais.

Açúcar demerara

O açúcar demerara não recebe nenhum tipo de substância química. Contudo, é produzido através de refinamento leve, onde perde alguns minerais.

Açúcar cristal

O açúcar cristal é produzido através de processos de refinamento e clarificação que eliminam todos os seus minerais. Além disso, são adicionadas substâncias químicas para deixa-lo mais claro, que prejudicam a saúde em grandes quantidades.

Atenção!

O consumo de açúcar cristal em grandes quantidades pode aumentar o risco de doenças como diabetes e obesidade.

Sal Marinho

O sal marinho ou sal grosso para churrasco não passa por processo de refinamento. Portanto, contém sais minerais importantes para nosso corpo. Além disso, não são adicionadas substâncias químicas prejudiciais à saúde.

Sal Branco Refinado

O sal branco passa por processos industriais que retiram todos os elementos importantes para o corpo. O sal industrial é enriquecido com aditivos químicos para ficar branco, brilhante e soltinho. Além de alvejante e conservante é adicionado grandes quantidade de sódio. Estas substâncias podem provocar aumento na pressão arterial, inchaço no corpo, doenças nos rins e na tireóide.

Alimentos processados

A adição de sal, açúcar ou outras substâncias transformam os alimentos, deixando mais saborosos e duráveis. Porém, estes processos alteram a composição de nutrientes de forma desfavorável.

O uso excessivo destes alimentos está associado ao surgimento de doenças do coração, ganho de peso e outras doenças.

Ervilha e milho verde em conserva, geleias, extrato de tomate, carne seca e toucinho, sardinha e atum enlatados, queijos e pães industrializados.

Atenção!

Estes alimentos devem ser consumidos em pequenas quantidade.

Alimentos ultraprocessados

Com a utilização de elevada quantidade de ingredientes como sal, açúcar e gorduras trans, estes “produtos alimentícios” são práticos para o consumo, mas pobres em nutrientes. Além disso, possuem em sua composição conservantes, aromatizantes sintéticos e outros aditivos que prejudicam a saúde.

Biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas, misturas para bolo, macarrão e temperos ‘instantâneos’, molhos, salgadinhos “de pacote”, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas, produtos congelados, como pizza, hambúrguer, nuggets, salsicha e outros embutidos, pães industrializados.

Atenção!

Evite alimentos ultraprocessados. O alto consumo pode provocar doenças do coração, diabetes e câncer, além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais

Qual a diferença?

Natural → Processado → Ultraprocessado

Morango

Geleia de morango

Danoninho

Abacaxi

Abacaxi em calda

Suco de abacaxi em pó

Milho

Milho em conserva

Salgadinho de milho

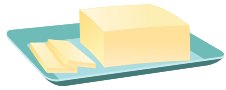
Natural → Processado → Ultraprocessado

Trigo

Pão de padaria

Pão de forma industrializado

Leite



Manteiga

Requeijão

Carne

Carne de Sertão

Linguiça

Higienização

A higiene pessoal e alimentar são condições essenciais para a manutenção da vida. Além disso, proporcionam o preparo seguro dos alimentos, sem oferecer risco de desenvolvimento de doenças em nosso organismo.

Quais seriam esses perigos?

Fisícos

Químicos

Biológicos

Os perigos biológicos são os mais prejudiciais por causa dos microrganismos. Os microrganismos estão nas pessoas, no ar, água, chão, poeira, superfície de alimentos e animais, utensílios. Ou seja, em todos os lugares. Por isso é muito importante evitar a contaminação por micróbios. Podemos começar higienizando as mãos e os alimentos.

Você já se perguntou se lava as mãos corretamente?

Observe o passo a passo.

Mãos limpas!

Você higieniza as frutas, legumes e verduras corretamente?

Para uma alimentação saudável, a limpeza dos alimentos é muito importante. Esse processo é chamado de sanitização.

Observe o passo a passo.

1

Retire as partes estragadas e machucadas das frutas, legumes e verduras, se necessário;

2

Lave em água corrente;

3

Coloque em solução de hipoclorito de sódio ou água sanitária própria para uso em alimentos (verificar no rótulo) na proporção de 1 colher de sopa para 1 litro de água por 15 minutos;

4

Enxague em água corrente;

5

Seque os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. Para as frutas e legumes deixar escorrer bem a água, e para as verduras pode ser utilizado uma secadora doméstica de folhosos.

Agora os alimentos podem ser consumidos com segurança!

Branqueamento dos alimentos

O branqueamento dos alimentos evita o desperdício e proporciona a disponibilidade do alimento a longo prazo.

Passo a Passo:

1. Lave as verduras ou legumes em água corrente. Depois higienize de forma adequada.

2. Corte da forma em que serão consumidos. Procure cortar em pedaços uniformes para depois branquear por igual.

3. Mergulhe os alimentos em uma panela de água fervente por no máximo 3 minutos.

4. Com o auxílio de uma peneira, recolha os alimentos da fervura, colocando-os em um outro recipiente, imediatamente, dessa vez com água e gelo, de preferência. A água gelada serve para parar o cozimento o mais rápido possível.

5. Acondicione os legumes e hortaliças em potes com tampa (de preferência de vidro) ou em sacos plásticos próprios para o uso em alimentos.

Já podemos colocar no congelador!

Dicas para congelar e descongelar alimentos

A forma mais segura de descongelar os alimentos é na geladeira. O ideal é tirá-lo do congelador no dia anterior e colocar na prateleira de baixo. Após o desgelo, deve ser cozido requentado em até um dia.

Congele porções individuais. Isso permite que você use só a quantidade desejada, sem precisar descongelar um monte de comida à toa.

Os alimentos como carne, frango e peixe só podem ser congelados uma vez. Após descongelados, eles precisam ser cozidos, senão estragam. O que você pode fazer é descongelar a comida crua, cozinhá-la e então congelar o prato pronto.

Congelamento das frutas

Higienize a fruta, descasque e retire os caroços. A fruta pode ser congelada cortada ou em forma de polpa.
Para facilitar, congele as polpas de frutas que serão utilizadas para sucos em porções individuais ou em forminha de gelo.
O tempo de conservação varia de 4 a 6 meses.

Sal de Ervas

Mais saúde e sabor no seu prato

1. Separe **partes iguais** das ervas secas e o sal;

Alecrim Manjericão Salsinha Orégano Sal

2.

Bata tudo no liquidificador;

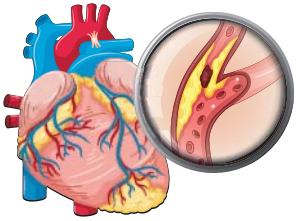
3.

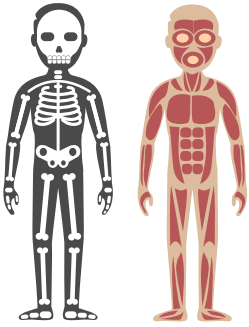
Guarde num **pote de vidro** bem fechado.

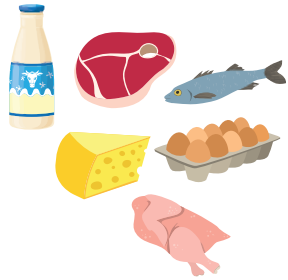
Agora é só usar no lugar do sal comum!

Vamos jogar?

Ligue os alimentos as suas contibuições deles para a saúde



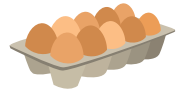




SETE ERROS DA MESA

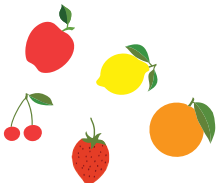
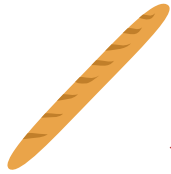
Circule o alimento que...

Faz mal para a pressão

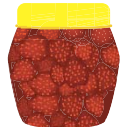
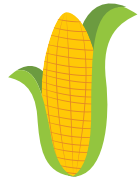


Faz mal para o colesterol?

Não faz mal para o diabetes?

É natural?

Este projeto conta com recurso financiado pelo BNDES

Realizadoras