



Supervisão de Alimentação Escolar

SAE Informa nº3

Informações sobre alimentação saudável dentro e fora da escola

Guia Alimentar para a População Brasileira Alimentos *In Natura* ou minimamente processados

Os alimentos *In Natura* são os alimentos frescos, que são colhidos ou adquiridos sem processamento algum (corte, adição de substâncias).

Para que seja aproveitado ao máximo, prefira os alimentos que estão dentro da safra, pois estarão com preço mais baixo, estarão mais saborosos e com menor quantidade de agrotóxicos. Os alimentos orgânicos são opções melhores ainda, aproveite para visitar a feira do seu bairro e as feiras orgânicas do município!

Para saber a safra dos alimentos, consulte as tabelas do CEAGESP (disponíveis no site http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf).

São exemplos de alimentos *in natura*: frutas, verduras, legumes.



Já os alimentos minimamente processados, são alimentos *in natura* que passam por intervenção mínima para sua comercialização (corte, fracionamento, beneficiamento), sem adição de substâncias para aumento do tempo de validade, bem como sem adição de sal, óleo ou açúcar.

São exemplo de alimentos minimamente processados: cereais (como arroz), leguminosas (como feijão), carnes, leite, castanhas (como a castanha do Brasil).



Fonte: Guia Alimentar para a população brasileira, 2014. disponível gratuitamente no site do Ministério da Saúde (http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf)

SAE— Supervisão de Alimentação Escolar do Município de Santo André—Junho, 2019



Supervisão de Alimentação Escolar

SAE INFORMA n°3

Informações sobre alimentação saudável

Receita do Mês — Bolo de fubá com milho

Ingredientes:

200 gramas de milho verde escorrido ou 2 espigas de milho debulhadas
300 ml de água
160 ml de óleo
240 g de açúcar
5 ovos inteiros
150 g fubá
1 colher de sopa de fermento em pó



Prefira o consumo do alimento *in natura*.

Preparo

Bater no liquidificador o milho com a água até triturar.
Acrecentar o óleo, o açúcar e bater por 5 minutos.
Juntar os ovos inteiros e bater até ficar com consistência cremosa.
Acrecentar o fubá peneirado e bater até que fique homogêneo.
Misturar o fermento.
Colocar em forma untada com óleo e fubá.

Rendimento: 16 porções de 55 gramas.

O milho possui carboidratos, sódio, fósforo, potássio, vitaminas A, do complexo B e vitamina E.

Auxilia na regulação do sistema nervoso, auxilia no processo de digestão dos alimentos e fortalece o sistema de defesa do organismo.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 43.