

## CARDÁPIO: TROCAS INTELIGENTES! INDUSTRIALIZADOS X COMIDA DE VERDADE

Manter uma alimentação saudável ao longo da vida evita não só a má nutrição em todas as suas formas, mas também uma gama de DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis) e outras condições de saúde. No entanto, o aumento da produção de alimentos processados, a rápida urbanização e a mudança de estilos de vida deram lugar a uma alteração nos padrões alimentares. As pessoas agora consomem mais alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares livres e sal/sódio – e muitas não comem frutas, vegetais e outras fibras alimentares o suficiente.

A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde.

Os últimos anos no Brasil, os alimentos in natura foram substituídos pelos ultraprocessados, criando um novo padrão alimentar brasileiro no qual os alimentos tradicionais acabaram esquecidos. Os ultraprocessados estão cada vez mais ocupando espaço na rotina alimentar das famílias pela facilidade, pelo preço, pela alta palatabilidade e fácil armazenamento.

Os alimentos Ultra processados para que tenham longa duração e não se tornem rançosos precocemente, são frequentemente fabricados com gorduras que resistem à oxidação, mas que tendem a obstruir as artérias que conduzem o sangue dentro do nosso corpo.

A praticidade e variedade desses alimentos acabam sendo um atrativo devido ao estilo de vida atual, criando-se assim hábitos alimentares não tão saudáveis quando comparados ao vividos antigamente.

A composição exata de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável varia de acordo com as características individuais de cada pessoa (idade, sexo, estilo de vida e grau de atividade física), contexto cultural, alimentos disponíveis localmente e hábitos alimentares. No entanto, os princípios básicos do que constitui uma alimentação saudável permanecem os mesmos ou seja, faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação.

### VALE LEMBRAR!

#### Níveis de processamento dos alimentos

 <p><b>Alimentos in natura</b></p>	<p>Obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração.</p>
 <p><b>Alimentos minimamente processados</b></p>	<p>Submetidos a algum processo, mas que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização.</p>
 <p><b>Alimentos processados</b></p>	<p>Fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente.</p>
 <p><b>Alimentos ultraprocessados</b></p>	<p>Formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro, sempre contém aditivo.</p>

Foto: NEPA/Unicamp



## CARDÁPIO: TROCAS INTELIGENTES! INDUSTRIALIZADOS X COMIDA DE VERDADE

### "Comida de verdade"

Alimentação baseada na combinação de diferentes alimentos in natura e minimamente processados fornece o que a gente precisa em termos de vitaminas, minerais, fibras e outros nutrientes.

São receitas do dia a dia, que fazem as nossas refeições serem mais variadas em termos de consumo de alimentos nutricionalmente interessantes e, acima de tudo, acessíveis. Fazer dela a fonte de uma alimentação saudável faz ainda mais sentido, uma vez que nutrientes adicionados artificialmente em produtos prontos não são nem bem aproveitados pelo nosso organismo.

Ao reconhecer que a comida de verdade é feita em casa e por toda a família é fundamental resgatar o prazer envolvido no ato de cozinhar e estimular a criança desde cedo.

Uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente.

O apoio e o fomento à agricultores familiares e cooperativas para a produção e a comercialização de produtos saudáveis como legumes, verduras e frutas é uma importante alternativa para que além da melhoria da qualidade da alimentação, estimule geração de renda para comunidades.

### Por que cozinhar?

Cozinhar a refeição da família traz benefícios para a saúde e para a economia da casa. Como há outras atividades que consomem nosso tempo durante o dia, como trabalho fora de casa, tornar essa atividade diária mais prática é importante para evitar cair na armadilha da comida pronta ou ultraprocessada.

Quando uma pessoa ou a família cozinha, ela sabe o que come, já que, por conta própria, toma as decisões sobre quais ingredientes utilizar e as formas de preparo.

Ao cozinhar, o alimento ganha um significado maior do que só alimentar o corpo, saciar a fome e/ou fornecer energia, vitamina e minerais.

Cozinhar é tornar viva a lembrança dos nossos antepassados que é transmitida entre gerações em cada família. Os alimentos prontos e ultraprocessados não oferecem nada disso.

Para a valorização da culinária na vida das futuras gerações, é fundamental resgatar o prazer envolvido no ato de cozinhar e estimular a criança desde cedo.

**Cozinhar em casa não é  
voltar ao passado;  
é viver no presente e  
cuidar do futuro**



## CARDÁPIO: TROCAS INTELIGENTES!

### INDUSTRIALIZADOS X COMIDA DE VERDADE

Usamos o termo "Trocas Inteligentes" na Nutrição, para trocar alimentos não saudáveis em suas receitas, por alimentos saudáveis, tornando assim uma boa fonte de sabor e saúde nas refeições.



#### Trocas

#### Inteligentes



Margarina



Manteiga



Achocolatado



Cacau em pó a partir de 70%



Cereais açucarados



Granola caseira sem açúcar



Temperos Industrializados



Temperos Naturais



Nuggets industrializado



Filé de frango empanado caseiro



Hambúrguer industrializado



Hambúrguer caseiro



Macarrão instantâneo



Macarrão



Suco em pó



Suco natural



Pipoca industrializada



Milho de pipoca



Alimentação é mais que ingestão de nutrientes!

# CARDÁPIO:TROCAS INTELIGENTES! INDUSTRIALIZADOS X COMIDA DE VERDADE

## Receitas Saudáveis

### Bolinho de carne

#### Ingredientes:

- 500g de carne moída
- 01 unidade de cenoura
- 01 unidade de cebola
- 02 colheres (sopa) de cebolinha
- 01 colher (sopa) de azeite ou óleo
- Sal a gosto

#### Modo e Preparo

Bater no processador a cenoura, cebola e a salsinha.

Refogue a cebola com a cenoura.

Em um recipiente misture todos os temperos e acrescente a carne.

Faça bolinhas e amasse até ficarem no formato de hambúrguer

Leve ao forno ou na chapa e deixe dourar dos dois lados até que fique cozido por dentro.

Rendimento: 11 porções de 56g



### Bolinho de frango com abobrinha

#### Ingredientes:

- 500g peito de frango
- 01 ovo batido
- 200g de farinha de milho
- 01 unidade de cebola pequena
- 01 unidade de abobrinha pequena
- miolo de 2 pães umedecidos ou 3 colheres (sopa) de farinha de milho
- Sal a gosto

#### Modo de Preparo

Bater o peito de frango no processador e reservar

Bater a abobrinha, a cebola e a cebolinha no processador e misture ao frango reservado

Adicione o pão umedecido ou a farinha de milho misturando bem.

Faça bolinhas e achate-as para ficarem no formato desejado.

Passar cada bolinha no ovo batido e na farinha. Unte uma assadeira com azeite e arrume na assadeira sem se encostarem.

Leve ao fogo pré-aquecido por 20 min, virando aos 10 min. para que dore dos dois lados até que esteja cozido por dentro.

Rendimento: 20 porções de 42g

