



Nutricionista explica a forma de compor uma refeição equilibrada e nutritiva usando produtos básicos.

A quarentena motivada pelo Coronavírus motivou diferentes ações de doação de cestas básicas para manter a alimentação de famílias em vulnerabilidade social.

A nutricionista Tatiana Galvão garante que é possível manter o equilíbrio nutricional apenas com os alimentos básicos.

"A cesta básica contém produtos essenciais para o bem-estar e uma boa alimentação. Os produtos oferecidos e as quantidades variam de acordo com cada região do Brasil e geralmente são suficientes para o consumo no período de um mês para uma família de quatro pessoas", analisa Tatiana.

Os componentes de uma cesta básica costumam ser: carne, leite, feijão, arroz, macarrão, farinha, batata, tomate, pão, café, banana, açúcar, óleo, manteiga e sal. "O arroz, macarrão, farinha, pão e banana, por exemplo, são fontes de carboidratos, importantes para fornecer energia para o organismo. Já a carne, o leite, ovos e feijão, são fontes de proteínas, importantes para funções estruturais e regulatórias. Ao planejar uma refeição, é importante que

nela, sejam agrupados alimentos com funções básicas diferentes, tornando a alimentação mais completa e nutritiva”, explica a nutricionista.

Se o uso dos alimentos básicos for feito de forma consciente, é possível manter o corpo em perfeito funcionamento e bem nutrido. Um exemplo é combinar o arroz com o feijão. “A recomendação de consumo desses alimentos é que siga a proporção de dois para um, sendo duas medidas de arroz para uma de feijão diariamente”, ensina a nutricionista.

Outro alimento da cesta básica é o óleo, mas a nutricionista alerta que deve-se usar pouca quantidade de óleo ao refogar alimentos. Já o açúcar, a recomendação que deve-se consumir apenas uma porção por dia. “Porém é importante citar que na hora de contabilizar isso no seu dia a dia, não se trata apenas do açúcar de adição, alguns produtos açucarados podem passar despercebidos, como por exemplo sucos de caixinha, achocolatados e refrigerantes. Para não ter dúvidas e não exagerar na dose, sempre olhe os rótulos dos alimentos antes de consumi-los”, alerta.

O sal é outro alimento que exige atenção. A recomendação de consumo é no máximo cinco gramas por dia, equivalente a uma colher rasa de chá por pessoa.

“Nesse caso, também será contabilizado tanto o sal de adição quanto o presente em produtos prontos na forma de sódio. Não deixe de olhar os rótulos dos alimentos e optar por aqueles com menor quantidade desse componente. No dia a dia, consuma sal de ervas para temperar e dar um “gostinho” especial às preparações e, assim, reduzir a quantidade de sal de adição utilizada”, ressalta Tatiana.

A nutricionista diz que o armazenamento de alimentos compreende a manutenção de produtos e ingredientes em um ambiente que proteja sua integridade e qualidade. “As carnes devem ser mantidas refrigeradas (por até 48h) ou congeladas, uma vez congelada se descongelar, não deve ser congelada novamente. Os ovos devem ser mantidos dentro da embalagem original e posicioná-la na parte mais interna e refrigerada da geladeira. Já as batatas devem ser armazenadas fora da geladeira e em ambientes escuros”.ar anúncio

Os tomates devem ser mantidos fora da geladeira, se for refrigerado perderá rapidamente seu sabor, além de estragar mais rapidamente. A banana deve ter seu cabo envolvido com um plástico filme, prática que ajuda em seu amadurecimento e maior durabilidade. E os demais alimentos devem ser mantidos em local fresco, ventilado, iluminado, limpo, livres de resíduos e

sujeiras. Assim evita-se a presença e aninhamento de insetos e roedores, mas devem ser periodicamente higienizadas e desinfetadas com produtos apropriados.

“Alimentar-se de uma forma saudável não se refere somente às escolhas que efetuamos sobre os melhores alimentos para ingerirmos, mas também ao aproveitamento integral e o que é possível fazer com eles. Às vezes, por preconceito ou falta de informação, algumas partes dos alimentos são desprezadas (folhas, talos, cascas de frutas e vegetais). Com um pouco de criatividade essas partes podem ser aproveitadas! Além de diminuir o desperdício, elas contêm grande quantidade de nutrientes, assim como o alimento”, completa a nutricionista.

Receitas

Sal de Ervas

Ingredientes:

- 1 xícara de sal
- 1 xícara de manjeriço desidratado
- 1 xícara de orégano desidratado
- 1 xícara de alecrim desidratado
- 1 xícara de tomilho desidratado
- 1 xícara de cebola desidratada

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes e guardar em recipiente de vidro. Utilizar a quantidade usual em substituição do sal puro.

Bolo de banana usando a casca

Ingredientes:

- 3 bananas maduras com cascas
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de leite
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 e ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de café de bicarbonato

Modo de preparo: Bater no liquidificador as bananas, o leite, o açúcar, os ovos e o óleo. Numa bacia reserve a farinha, a canela, o bicarbonato, o fermento em pó e depois acrescente a mistura proveniente do liquidificador. Misture bem e leve ao forno.

Fonte: R7