

ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

Você sabia?

Alimentação saudável



Sabia que o filé de frango empanado e Nuggets® não são a mesma coisa?

Normalmente o **file de frango empanado** é uma preparação culinária feita em casa, contendo temperos, ervas e especiarias naturais (ex. alho, cebola, cebolinha, salsa, etc.).

Já o **Nuggets®**, é uma opção que contém muitos ingredientes ultraprocessados e diversos aditivos que são prejudiciais à saúde, possuindo uma quantidade menor do alimento in natura em si.

#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA
#FICAADICA

Empanar o filé de frango com farinha de coco, farinha de aveia ou farinha de linhaça podem ser opções mais saudáveis e diferentes para compor uma refeição!



Sabia que o pão de queijo que compramos no mercado é um *alimento ultraprocessado*?

O pão de queijo que você compra pronto no supermercado, congelado, é considerado um alimento ultraprocessado, pois contém aditivos e conservantes. Considerando que os alimentos **ultraprocessados não devem ser consumidos diariamente**, podemos dizer que o ideal é consumir esse pão de queijo congelado de vez em quando, **optando por alimentos *in natura* diariamente**, ou optando por uma receita caseira de pão de queijo com ingredientes naturais.



Receita fácil de pão de queijo

INGREDIENTES:

1 xícara de leite
1/2 xícara de óleo
1/2 colher (sopa) rasa de sal
500g de polvilho doce
2 ovos
1 1/2 xícara de queijo
meia cura ralado



MODO DE PREPARO:

Misture o leite, o óleo e o sal, leve ao fogo alto e, quando levantar fervura, despeje a mistura sobre o polvilho previamente colocado numa vasilha.

Mexa bem, para que o polvilho dissolva. Em seguida, acrescente os ovos, um a um, sempre mexendo com a colher.

Junte o queijo ralado e misture com as mãos até que a massa não grude nas mãos. Sove a massa sobre uma superfície enfarinhada, até que ela fique homogênea e macia, em seguida enrole pequenas porções e leve para assar.

Você sabe qual é a importância da água?

Assim como os animais e as plantas precisam da água para sobreviver, o nosso corpo é composto por mais de 70% de água. Ou seja, todos os nossos órgãos e funções necessitam de água para funcionar adequadamente.

Caso não consiga tomar a água pura, colocar alguma fruta picada ou gotas de limão ou laranja são ótimas opções.



Você sabe a diferença de Suco em pó X Suco de fruta?

Para fazer o suco de fruta é utilizada a própria fruta, sem adicionar corantes, essências e outros aditivos. Já no suco em pó, é utilizada uma quantidade muito pequena de fruta in natura, sendo assim, os ingredientes em sua maioria são: açúcar, corantes e essência.

Logo, não é benéfico para a saúde se consumido frequentemente.



“Suco de caixinha e o suco de fruta são a mesma coisa?”

O suco feito na hora, ou seja, suco natural, é feito com a própria fruta. Já o **suco de caixinha que contém aditivos, açúcares, conservantes**, entre outros ingredientes que não conhecemos, contém pouca quantidade de fruta.

Você sabe onde esta a maior concentração de vitaminas nas frutas?

Na casca normalmente tem uma maior concentração de vitaminas, então quando bem higienizadas elas podem ser utilizadas para fazer sucos, vitaminas, entre outras receitas.



O Glúten é prejudicial para saúde?

O glúten é prejudicial apenas para a saúde de quem tem intolerância ou alergia, podendo ser consumido normalmente por pessoas que não têm essas condições.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta como saudável o consumo de 250 gramas de pão integral por dia.



O Leite de vaca é prejudicial para saúde?

O leite de vaca é prejudicial para a saúde de quem tem intolerância ou alergia, podendo então ser consumido normalmente por pessoas que não têm essas condições.

A lactose é um carboidrato que dá o gosto adocicado ao leite de origem animal. Essa molécula é transformada em energia pelo nosso organismo, para células abastecer nossas



O Leite de vaca é prejudicial para saúde?

Ingerir leite nas diferentes fases da vida contribui para o desenvolvimento tanto físico quanto intelectual. No caso das crianças até 6 anos de idade, o cálcio presente na composição do leite participa na formação dos ossos e dentes. Na adolescência, ao fortalecer os ossos que estão sendo formados até aproximadamente os 30 anos de idade, o consumo previne a osteoporose no futuro. Depois dos 30 anos de idade há uma perda natural de cálcio e para a manutenção da vida saudável é necessário que a alimentação rica em cálcio



“Existe algum tipo de açúcar mais saudável?”

Em grande quantidade nenhum tipo de açúcar faz bem para a nossa saúde, então o ideal é evitar grandes quantidades, independentemente do tipo.



Comparação Calórica

Açúcar de coco

5g (1 colher de chá)
= 15 kcal

Açúcar orgânico

5g (1 colher de chá)
= 20 kcal

Açúcar mascavo

5g (1 colher de chá)
= 20 kcal

Açúcar refinado

5g (1 colher de chá)
= 20 kcal

“Salgadinho é feito de milho, então é saudável?”

O salgadinho é feito com milho, porém os ingredientes acrescentados (alto teor de sal, corantes, acidulantes etc.), o tornam um alimento ultraprocessado, sendo assim, não deve ser consumido diariamente.

Mas, podemos optar por opções feitas em casa mais saudáveis!

#RECEITAS
#RECEITAS
#RECEITAS

Salgadinho Caseiro

INGREDIENTES:

2 xícaras de farinha de milho
amarela
1 xícara de água
1/2 colher de sopa de
manteiga
1/2 colher de chá de sal
1 colher de chá de fermento
químico (de bolo)

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela coloque a farinha de milho, a manteiga, o sal e o fermento, depois misture bem. Adicione a água e amasse com as mãos, até obter uma massa homogênea e macia, que não gruda nas mãos. Modele a massa, formando bolinhas e apertando com o dedo. Coloque no cesto da Airfryer um ao lado do outro, por 10 a 12 minutos em 200°C.

#RECEITAS
#RECEITAS

“Salsicha e linguiça são carnes, então pode comer todos os dias?”

Linguiça e salsicha são do grupo de embutidos, contendo alta concentração de sal, acidulantes, conservantes, corantes e outros ingredientes que não conhecemos. São alimentos ultraprocessados e não é indicado consumir frequentemente.

#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE
#CURIOSIDADE

Os embutidos possuem altas quantidades de gordura, sódio e outros aditivos, como nitritos e nitratos. Essas substâncias estão relacionadas ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, doenças pulmonares obstrutivas, diabetes tipo 2 e vários tipos de câncer.

Você sabe o que é um alimento grelhado?

Para que o alimento seja considerado grelhado, não podemos adicionar gorduras, ou seja, nenhum tipo de óleo. Sendo assim, os alimentos grelhados são considerados saudáveis.



“Os alimentos podem ser consumidos com casca?”

Na maioria das vezes podemos usar a casca dos alimentos para compor a receita ou até mesmo fazer outras receitas com elas, desde que elas sejam higienizadas adequadamente.

Que tal uma cocadinha de abóbora com chuchu?

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de abóbora com casca cozida e amassada
1 chuchu com casca, ralado e espremido (tirar o miolo branco)
200 gramas de coco ralado grosso
1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de manteiga
1/2 xícara de chá de açúcar
1/2 xícara de chá de água

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio.
Mexa até secar toda a água e quando começar a desgrudar da panela, desligue o fogo.
Comece a moldar as cocadas com o auxílio de duas colheres de sopa. Espere esfriar e sirva.

Você sabia que os legumes podem ser cozidos ou assados juntos?

Os legumes podem ser cozidos juntos e assim formar receitas novas e até mesmo compor uma refeição.

Uma opção é selecionar alguns legumes de sua preferência, cortá-los, colocar em uma assadeira e deixar assar em fogo baixo.

Você sabia que é possível ter uma alimentação saudável com preços acessíveis?

Fazer pesquisas em mercados, feiras e sacolões ajuda a encontrar preços mais acessíveis, além disso, comprar por sazonalidade (ver a época de cada alimento) ajuda quando o assunto é preço.

Dica para economizar e reduzir desperdícios

Existem algumas plataformas e aplicativos que são capazes de nos ajudar tanto na economia como na redução do desperdício

[Veja nosso E-Book](#)



[Clique Aqui](#)

“Qual a quantidade adequada de ovos por dia?”

Não existe uma quantidade adequada de ovos por dia, tudo depende da refeição geral diária, porém, cerca de 3 unidades de ovos diárias não geram nenhuma consequência negativa.



Você sabia que o Guia Alimentar recomenda fazer o consumo de arroz e feijão diariamente?

Ingredientes de um prato típico da cozinha brasileira, o arroz e o feijão formam uma importante combinação que fornece todos os aminoácidos essenciais para o corpo.

O arroz e o feijão formam um prato base que juntos se completam, porém como qualquer outro alimento deve ser consumido em quantidade adequada.



Você sabia que existem necessidades nutricionais diferentes?

Cada fase da vida tem suas necessidades nutricionais diferentes e devem ser acompanhadas por um profissional.

“É saudável aquecer o azeite no preparo de alimentos?”

O azeite quando aquecido e passado por altas temperaturas juntamente com os alimentos pode perder suas propriedades benéficas.

Como armazenar FLV

As folhas de alface, couve, rúcula e hortelã são alimentos sensíveis e estragam ou murçam mais facilmente. Então, para que elas durem mais tempo na geladeira é importante guardá-las secas e não úmidas ou molhadas. Para armazenar corretamente as frutas, verduras e os legumes, armazená-los na parte inferior da geladeira. Nesse local as temperaturas não são tão baixas quanto na parte superior.



Referências bibliográficas

- A importância do leite para a saúde. Disponível em:
<<https://brasilecola.uol.com.br/saude/a-importancia-leite-para-saude.htm>>. Acesso em: 10 set. 2023.
- Curiosidades sobre a Linguiça - Caminho do Vinho. Disponível em:
<<http://www.caminhodovinho.tur.br/curiosidades-sobre-a-linguica/>>. Acesso em: 10 set. 2023.
- DANIEL. Fandangos na Airfryer: Receita CASEIRA Muito FÁCIL de Fazer. Disponível em:
<<https://reviewairfryer.com.br/fandangos-na-airfryer-receita-caseira-muito-facil-de-fazer/>>. Acesso em: 10 set. 2023.
- DOS SANTOS, V. S. Arroz e feijão: uma combinação importante para a saúde. Disponível em:
<<https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/arroz-feijao-uma-combinacao-importante-para-saude.htm>>. Acesso em: 10 set. 2023.
- FORMIGA, L. Curiosidades sobre o alimento mais popular do mundo: Pão. Disponível em:
<<https://espacogourmet.meionorte.com/blog/18447/curiosidades-sobre-o-alimento-mais-popular-do-mundo-pao.html>>. Acesso em: 10 set. 2023.
- JUNIOR, E. N. U. Intolerância à lactose: mitos e verdades. Disponível em: <<https://gastrica.com.br/saiba-o-que-e-mentira-e-o-que-e-verdade-sobre-intolerancia-a-lactose/>>. Acesso em: 10 set. 2023.
- Disponível em: <https://www.canva.com/design/DAFtOTOrFkw/0k_sJdp2UOphiD5cJ4ojBg/edit>. Acesso em: 10 set. 2023.

Muito Obrigada!

☎ [\(11\) 97480-2894](tel:(11)97480-2894)

✉ info@pratocheio.org.br

📷 [@associacaopratocheio](https://www.instagram.com/associacaopratocheio)

🌐 www.pratocheio.org.br

📍 [Rua Luis Coelho, 308 - Sala 25 - Consolação, São Paulo - SP](#)

