

Faça refeições saudáveis

É FÁCIL FAZER REFEIÇÕES SAUDÁVEIS!

Preparar alimentos de forma saudável não requer muito tempo ou esforço.

Temos algumas dicas para você selecionar e preparar alimentos para uma saúde melhor.

Quando for comprar alimentos

Utilize os rótulos dos alimentos para compará-los e fazer escolhas saudáveis.

1. Leia o painel **Fatores Nutricionais** e procure as seguintes informações:

- a porção do alimento ou bebida.
- o número de porções na garrafa, jarra ou embalagem.
- a quantidade de calorias e nutrientes em cada porção.

Exemplo:

1 xícara de leite com 2% de gordura possui 120 calorias e 5 gramas de gordura total.

1 xícara de leite desnatado possui 80 calorias e 0 gramas de gordura total.

2. Leia os **Ingredientes** para ver se um produto possui um teor relativamente alto de alguns ingredientes. Por lei, os ingredientes devem ser relacionados em ordem de peso. Aquele que pesa mais no produto está relacionado primeiro. Aquele que pesa menos é relacionado por último.

Exemplo:

Verifique a lista de ingredientes de um pão. Se a farinha integral aparecer primeiro na lista, o pão possui alto teor de farinha integral.

3. Leia o painel **Fatores Nutricionais** e procure por **nutrientes anunciados** no rótulo. Empresas de alimentos devem relatar o **Valor Diário Percentual** nos alimentos e também podem informar se um alimento possui alto ou baixo teor de alguns nutrientes.

Exemplo:

Fibras acrescentadas, gordura reduzida, sem gordura trans, ou alto teor de vitamina C.

QUANDO PREPARAR OU SERVIR ALIMENTOS

Utilize menos gordura.

Carne, aves e peixe

- Escolha carne e aves mais magras.
 - ✓ Carne moída de vaca que contenha menos que 20% de gordura
 - ✓ Peru moído magro ao invés de carne moída
 - ✓ Carnes magras ao invés de salsicha ou frios
- Prepare ou sirva esses alimentos com menos gordura.
 - ✓ Asse, ou grelhe tais alimentos ao invés de fritá-los
 - ✓ Remova todas as gorduras visíveis das carnes
 - ✓ Escoe a gordura das carnes cozidas.
 - ✓ Retire a pele do frango ou peru.

Laticínios

- Use leite desnatado ao invés de leite integral.
- Use queijo "light" ao invés de queijo normal.
- Use iogurte "light" ao invés de creme azedo.
- Use ricota ao invés de "cream cheese".

Óleos, Coberturas e Condimentos

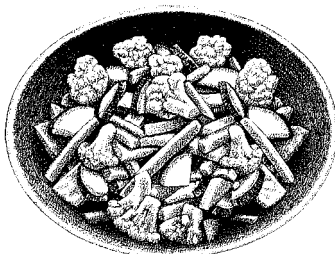
- Use menos manteiga e margarina.
- Use óleo vegetal ou óleo de cozinha spray sem gordura para refogar alimentos.
- Use maionese "light".
- Use menos molhos em carnes e batatas.

Sopas e Cozidos

- Resfrie e depois remova a gordura endurecida antes de reaquecer.
- Prepare sopas cremosas com leite desnatado ao invés de leite integral.

Pães e Grãos

- Limite o consumo de pães gordurosos como "croissants" e alguns "muffins".
- Substitua bolachas gordurosas por outras com gordura reduzida.



Use menos sódio

- Compre alimentos frescos ou congelados ao invés de alimentos enlatados.
- Escolha alimentos enlatados que contenham no rótulo “sem sal”, “sem sódio,” ou “sódio reduzido.”
- Use menos embutidos.
- Não consuma sal ou use menos que a quantia relacionada na receita.
- Use menos sal de salção, sal temperado, molho de soja, glutamato monossódico (MSG), molho inglês e caldo em cubinhos.
- Faça caldo para sopas de ossos de peru, frango ou carne de vaca.
- Experimente ervas, temperos, e especiarias para acrescentar sabor.

DICAS DE TEMPEROS

Para carnes, vegetais e alimentos á base de tomate

2 colheres de sopa de pó de mostarda	2 colheres de sopa pimenta-do-reino preta ou branca
2 colheres de sopa de pó de cebola	2 colheres de chá de tomilho
2 colheres de sopa de páprica	½ colher de chá de manjeriço moído
2 colheres de sopa de pó de alho	

Misture bem os temperos. Armazene em um contêiner fechado a vácuo.

Rendimento: aprox. ½ xícara

TEMPERO ITALIANO

Para molhos de macarrão ou pratos italianos

4 colheres de sopa de salsinha seca, moída	1 colher de chá de tomilho ou majerona
4 colheres de chá de cebola seca moída	2 colheres de chá de sementes de salção
1 colher de chá de orégano moído	1 colher de chá de pó de alho
2 colheres de chá de manjeriço seco	¼ colher de chá pimenta-do-reino

Misture bem os temperos. Armazene em um contêiner fechado a vácuo.

Rendimento: aprox. ½ xícara

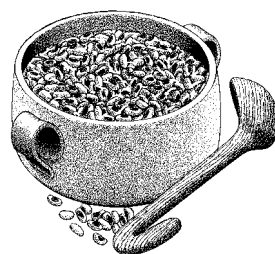
Fonte das Receitas: U.S. Department of Agriculture, Midwest Region. *What's in a Meal? A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the Child and Adult Food Care Program*, Fourth Edition, 2003. Reproduced by the National Food Service Management Institute.

Utilize menos açúcar.

- Coma fruta fresca ou fruta congelada sem açúcar.
- Coma frutas enlatadas com suco ou água.
- Use até 1/3 a menos de açúcar nas receitas de bolos ou tortas.
- Escolha alimentos com menos açúcar acrescentados incluem (açúcar mascavo, açúcar de cana, adoçante de milho, glucose de milho, dextrose, frutose, glucose, mel, açúcar vertido, lactose, xarope de malte, maltose, xarope de maple, melaço e sucrose).

Acrescente mais fibras.

- Use arroz integral ao invés de arroz branco.
- Use grãos integrais em pratos, como cevada em cozidos.
- Acrescente aveia integral a bolos de carne ou almôndegas.
- Use aveia para empanar e assar frango ou peixe.
- Substitua metade da carne no "chili" por feijões pretos ou rajado.
- Faça sopas com feijões, ervilhas ou lentilhas secas.
- Acrescente vegetais a quiches,



cozidos, e molho para macarrão.

- Coma frutas frescas e vegetais no lanche.

Acrescente mais frutas.

- Acrescente frutas frescas ou congeladas.
- Acrescente pedaços de laranja a saladas.
- Sirva frutas fatiadas no lanche.
- Misture frutas a iogurte "light".
- Para sobremesa, sirva maçãs ou pêras assadas, ou salada de fruta.
- Use frutas silvestres como cobertura para iogurte frozen.
- Faça uma vitamina de fruta com iogurte ou leite.

Acrescente mais vegetais.

- Experimente comer uma salada como prato principal no almoço.
- Acrescente vegetais picados a sopas, cozidos, molhos de macarrão, lasanha, bolo de carne, ou refeições refogadas.
- Use batatas cozidas para engrossar cozidos ou sopas.