



**UFESB**

UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO SUL DA BAHIA

# **GUIA** **ALIMENTAR** **PARA UNIVERSITÁRIOS**



2019



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**  
**Universidade Federal do Sul da Bahia**  
**Pró-Reitoria de Sustentabilidade e Integração Social**  
**Coordenação de Qualidade de Vida**

**GUIA ALIMENTAR PARA UNIVERSITÁRIOS DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO SUL DA BAHIA**

ITABUNA  
2019

**Catálogo na Publicação (CIP)**  
**Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)**  
**Sistema de Bibliotecas (SIBI)**

G943 Guia alimentar para universitários da Universidade Federal do Sul da Bahia/Organizadora Camila Calhau Andrade Reis. – Itabuna: UFSB, 2019. – 29 p. : il. -

ISBN: 978-85-54252-04-5 (e-book)

1. Nutrição – Guia. 2. Ensino Superior - Nutrição. 3. Culinária. I. Reis, Camila Calhau Andrade.

CDD – 613.2

CDU – 612.3

**REITORA**

Joana Angélica Guimarães da Luz

**VICE-REITOR**

Francisco José Gomes Mesquita

**PRÓ-REITOR DE SUSTENTABILIDADE E INTEGRAÇÃO SOCIAL**

Sandro Augusto Silva Ferreira

**DIRETORA DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS**

Amanda Suélen Ferreira Bastos

**COORDENADORA DE QUALIDADE DE VIDA**

Camila Calhau Andrade Reis

**CHEFE DO SETOR DE PROMOÇÃO À SAÚDE ESTUDANTIL**

Luce Alves da Silva

**CONCEPÇÃO E ORGANIZAÇÃO**

Camila Calhau Andrade Reis

Luce Alves da Silva

**COLABORAÇÃO**

Abner Victor da Silva Teixeira

Iris-Leyde Lima Vieira

Joeldo Pereira Santos

**REVISÃO**

Raquel da Silva Santos

**PROJETO GRÁFICO**

Luele Vilas-Bôas Vésper

## SUMÁRIO

<b>1 APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>3 VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS HIDROPÔNICOS, ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS?.....</b>	<b>8</b>
<b>5 SUSTENTABILIDADE: POR QUE REDUZIR A INGESTÃO DE CARNE?.....</b>	<b>10</b>
<b>6 VAMOS CONSTRUIR UMA HORTA CASEIRA? .....</b>	<b>11</b>
<b>7 VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS IN NATURA, MINIMAMENTE PROCESSADO, PROCESSADO E ULTRAPROCESSADO? .....</b>	<b>12</b>
<b>8 COMIDA SAUDÁVEL É MAIS CARA? .....</b>	<b>13</b>
<b>9 PLANEJANDO AS REFEIÇÕES: NOÇÕES DE CONGELAMENTO DE ALIMENTOS .....</b>	<b>14</b>
9.1 PASSO A PASSO PARA UM BRANQUEAMENTO EFICAZ.....	15
9.2 DICAS DE EMBALAGEM .....	18
<b>10 NOÇÕES DE BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS.....</b>	<b>20</b>
<b>SUGESTÃO DE REFEIÇÕES.....</b>	<b>23</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>29</b>

## 1 APRESENTAÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, recomenda que os governos formulem diretrizes, estratégias e planos de ação que auxiliem na promoção da saúde e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. Ao formular diretrizes relacionadas a alimentação e nutrição, possibilita-se a construção de políticas, intervenções em saúde pública e maior divulgação de informações sobre o tema (BRASIL, 2014; WHO, 2004).

Dentre as estratégias para disseminar informações referentes a alimentação e nutrição, os guias alimentares destacam-se por terem uma linguagem clara, compreensível e de fácil entendimento, o que contribui para promover a alimentação saudável e estímulo a mudanças de hábitos alimentares e de saúde na população (BRASIL, 2014).

Considerando que também é papel da universidade auxiliar na construção de hábitos saudáveis da sua comunidade acadêmica, foi elaborado o **Guia Alimentar Universitários da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)**, com o objetivo de contribuir para uma melhor qualidade de vida dos nossos estudantes.

O Guia está organizado em dez capítulos, divididos por temas que abrangem desde o processo de produção do alimento, até a sua manipulação segura. Ao final do Guia, algumas receitas poderão servir de inspiração e contribuir com a autonomia alimentar dos estudantes de maneira prática, a fim de que seja possível conciliar alimentação saudável com a pesada rotina de aulas e estudos.

Dica da Nutri:  
"Pequenas mudanças  
podem fazer grande  
diferença"



Boa Leitura!  
Equipe CQV.



## 2 INTRODUÇÃO

A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) define, em seu Artigo 3º, o direito à alimentação adequada como:

O direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006).

Diante dessa definição, entende-se o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) como precedente ao exercício dos demais direitos fundamentais elencados na Constituição Federal, possibilitando assim, o desenvolvimento social, a liberdade e o pleno exercício da cidadania.

Em relação ao DHAA e o ensino público superior, desde 2010, as Instituições Federais de Ensino Superior (IFES) dispõem de recursos financeiros oriundos do Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) para subsidiar estudantes em vulnerabilidade socioeconômica, através da oferta de diversos auxílios, dentre eles, o auxílio-alimentação.

Sendo assim, o auxílio-alimentação desponta como importante estratégia para a permanência estudantil. O Guia Alimentar para Universitários da UFSB poderá nortear um melhor uso desse auxílio, mediante a discussão de temas que contribuam para escolhas mais saudáveis. Nesse sentido, torna-se fundamental o conhecimento do sistema alimentar, valorizando desde o cultivo dos alimentos até os seus diferentes modos de apresentação para venda, a fim de direcionar a aquisição de alimentos saudáveis, viabilizando assim, a segurança alimentar e nutricional do público estudantil.



### 3 VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS HIDROPÔNICOS, ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS?

Os **alimentos orgânicos** são aqueles cultivados sem agroquímicos ou sementes transgênicas. Já os **alimentos agroecológicos** são orgânicos produzidos considerando os saberes tradicionais, acumulado ao longo de gerações. Além disso, “propõe a manutenção da diversidade ambiental e cultural e de reafirmar os laços entre o ser humano e a natureza” (LEÃO, 2013, p.22).



Figura 1: Fotografia da horta universitária do campus Jorge Amado, Itabuna, 2018. Fonte: Arquivo do autor.

Os **alimentos hidropônicos** são cultivados em água, sem contato direto com o solo e em estufas (MARTINS, 2017).

ATENÇÃO! Não se confunda: apesar dos alimentos hidropônicos serem cultivados na água, eles recebem agrotóxicos no seu cultivo.

Figura 2: Plantação De alimentos hidropônicos.

Fonte: Disponível em:

<http://alimentacaointeligente.com.br/hi-droponicos-ou-organicos/>



## 4 O QUE SÃO PANC'S?

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's) são plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis e que não são consumidas habitualmente, por não terem suas propriedades alimentícias e formas de utilização culinária conhecidas pela maioria das pessoas. Por isso, muitas vezes são chamadas de erva daninha, inços ou mato (OPSAN, 2016; KELEN, 2015).

Esses vegetais ganham destaque quando o assunto é alimentação saudável por serem ricos em diversos nutrientes e ter uma quantidade superior de minerais, proteínas, fibras e antioxidantes quando comparadas a plantas "domesticadas". Além disso, contribuem com a preservação da biodiversidade (ALMEIDA; CORREA, 2012). Segundo Kelen *et al.* (2015), 90% dos alimentos consumidos correspondem a, somente, 20 tipos de vegetais. O desestímulo à produção de outros vegetais ocasiona uma redução da biodiversidade, tendo já sido estimada uma perda de 75% da variedade de plantas.

Devemos, portanto, conhecer, estimular e divulgar o consumo das PANC's. Exemplos de vegetais considerados PANC's: ora-pro-nóbis, mostarda, dente de leão, azedinha, taioba, hibisco, beldroega, caruru, inhame, língua de vaca, entre outros.



Figura 3: Exemplos de PANC's.

Fonte: Disponível em: <http://fiosdegaia.com.br/descobrimdo-pancs/>



## 5 SUSTENTABILIDADE: POR QUE REDUZIR A INGESTÃO DE CARNE?

O consumo de produtos de origem animal está bastante relacionado com o impacto ambiental ocasionado pela criação animal. Para cada quilo de carne bovina são despendidos mais de 15 mil litros de água. Além disso, a pecuária é responsável pela emissão de 20% dos gases que causam o efeito estufa. Soma-se a isso, o fato das rações destes animais serem produzidas com grãos, como soja e milho, incentivando o uso de sementes transgênicas e agrotóxicos, o que traz impacto ambiental devido a redução da biodiversidade, contaminações dos solos e dos recursos hídricos. Outra consequência é o desmatamento de vegetações nativas para criação de gados, fator esse responsável pela invasão a terras indígenas e conflitos pela demarcação de seu território (OPSAN, 2016; QUEIROZ, 2015).



Figura 4: Impacto ambiental do consumo de carne.

Fonte: Disponível em: <https://www.nowmaste.com.br/a-sustentabilidade-da-proxima-decada/>



## 6 VAMOS CONSTRUIR UMA HORTA CASEIRA?

A construção de hortas caseiras possibilita o contato com a produção de alimentos e o entendimento sobre o funcionamento do sistema alimentar, ou seja, todo o processo pelo qual passa o alimento antes de sua chegada nas prateleiras do supermercado. Outra vantagem da construção de hortas orgânicas reside no fato de ser um incentivo e alternativa para o cultivo de alimentos orgânicos. Ao se incentivar a produção e o consumo de alimentos orgânicos, se possibilita a construção de um sistema alimentar com menor impacto ao meio ambiente, estímulo ao desenvolvimento local além de trazer impactos diretos à saúde. Você pode começar a construção de sua horta plantando em casa pequenas mudas de temperos e ervas ou até mesmo PANC's, que possuem um excelente valor nutricional (OPSAN, 2016).

### O que plantar?



Manjericão • Alecrim • Tomilho • Orégano • Cebolinha • Coentro •  
Salsinha • Hortelã • Melissa • Erva Cidreira • Capim Santo

Caso não tenha espaço suficiente, uma boa alternativa é fazer uma horta vertical, como mostrado na figura a seguir:

Figura 5: Exemplo de Horta Vertical.

Fonte:

<http://flores.culturamix.com/dicas/como-ter-uma-horta-bonita-em-casa>



## 7 VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS IN NATURA, MINIMAMENTE PROCESSADO, PROCESSADO E ULTRAPROCESSADO?

# PROCESSAMENTO DE ALIMENTOS

	IN NATURA	MINIMAMENTE PROCESSADO	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
Definição	Alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração antes de sua aquisição (BRASIL, 2014)	Alimentos in natura, submetidos a alterações mínimas (BRASIL, 2014)	Alimentos de fabricação industrial com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário para torna-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. (BRASIL, 2014)	Produtos alimentícios de fabricação industrial que tem como ingrediente substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, ou outro aditivo) (BRASIL, 2014)
Exemplo 1	 Abacaxi	 Abacaxi cortado	 Abacaxi em conserva	 Suco de abacaxi em pó
Exemplo 2	 Milho	 Milho seco em grão	 Milho em conserva	 Salgadinho de milho
Exemplo 3	 Morango	 Morango cortado	 Geleia de Morango	 Iogurte de morango

Figura 6: Processamento de alimentos.  
Fonte: Imagem do autor.



## 8 COMIDA SAUDÁVEL É MAIS CARA?

Muito se afirma que a alimentação saudável é cara. Algumas estratégias podem ser adotadas se o preço dos gêneros alimentícios não estiverem de acordo com a sua realidade:

→ Compre o que está na estação, por ter uma oferta acima da demanda os produtores tendem a baixar o preço dos produtos;

→ Frequente feiras, dentre elas as orgânicas, uma vez que produtores da agricultura familiar tendem a ter um preço menor do que os preços praticados em supermercados;

→ Compre o que estiver barato em grande quantidade. Para conservá-los, prepare polpas ou conservas ou realize o branqueamento dos vegetais e proceda com o congelamento;

→ Aproveite cascas e talos dos alimentos, com isso você pode enriquecer suas refeições, além de reduzir resíduos alimentares.

(OPSAN, 2016).



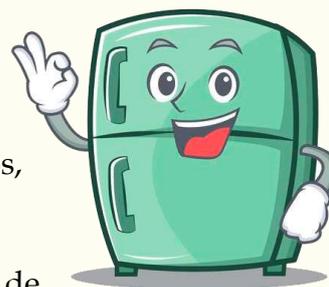
Figura 7 – Feira de alimentos orgânicos.

Fonte: <https://sebraeinteligenciasetorial.com.br/>

## 9 PLANEJANDO AS REFEIÇÕES: NOÇÕES DE CONGELAMENTO DE ALIMENTOS

Muitas vezes, o alto consumo de alimentos processados reside no fato das pessoas alegarem falta de tempo para o preparo dos alimentos. Entretanto, se houver organização, o tempo passa a ser seu aliado.

Para isso, uma das estratégias adotadas é o congelamento dos alimentos. O fato de preparar a refeição com antecedência, irá auxiliar a consumir um alimento natural, mais saudável e econômico, além de evitar o desperdício, já que os alimentos podem ficar estocados por períodos longos, quando mantidos a uma **temperatura inferior a -18°C**.



O congelamento de alimentos é uma técnica de conservação que mantém o alimento preservado por mais tempo, podendo conservá-lo por **até três meses** no congelador ou freezer. Isso é possível, porque a diminuição da temperatura reduz o metabolismo dos microrganismos, o que retarda a deterioração dos alimentos (EMATER, 2011).

A vantagem do uso do congelamento reside no fato dessa técnica permitir maior preservação da cor e textura quando comparado a outras técnicas de conservação de alimentos pelo frio (EMATER, 2011).

### DICAS PARA UM CONGELAMENTO EFICAZ:

- Não cozinhe demais os alimentos, pois tendem a amolecer durante o congelamento;
- Embale os alimentos muito bem, retirando todo o ar. O ar seco no freezer provoca desidratação da superfície dos alimentos, o que pode ser facilmente identificada com uma coloração escura indicando ressecamento do alimento. Apesar disso, o alimento continua seguro para o consumo;



- Coloque sempre etiqueta com as seguintes identificações: nome do produto e data, isto facilita sua identificação e tempo de armazenamento;
- Cada vez que o alimento é descongelado, há perda de nutrientes. Por isso, em cada embalagem, congele apenas a quantidade suficiente para uma refeição, a fim de evitar descongelamento e novo congelamento. Além disso, só retire do congelador os alimentos que serão utilizados naquele dia;
- Se o alimento não estiver totalmente descongelado, poderá retornar ao freezer;
- Nunca coloque alimentos quentes dentro do freezer. Isso eleva a temperatura do freezer ou congelador e dos alimentos que ali estão, favorecendo assim um ambiente propício ao crescimento de microrganismos;
- Cuidado com a higiene! Siga as boas práticas de manipulação de alimentos para a produção de um alimento seguro.

(EMATER, 2011).

## CONGELANDO FRUTAS E HORTALIÇAS

- Os vegetais devem ser congelados da maneira que serão utilizados. Para isso, já descasque e retire as sementes.
- Para realizar o congelamento das hortaliças, você terá que realizar o branqueamento para inativar enzimas e interromper o amadurecimento desse vegetal, a fim de evitar que altere sua cor, aroma e valor nutritivo.

### 9.1 PASSO A PASSO PARA UM BRANQUEAMENTO EFICAZ

1. Lave em água corrente e escorra os vegetais;
2. Coloque a panela com água no fogão em fogo alto;
3. Coloque os legumes no escorredor (feito com material de metal);



4. Assim que a água ferver, coloque o escorredor dentro da panela até cobrir todos os vegetais;
5. O tempo de branqueamento inicia assim que a água começa a ferver, e varia a depender do tipo de vegetal, conforme a tabela abaixo:

Alimento	Minutos
Aipo	4
Abóbora	3
Abobrinha cortada em pedaços	2
Acelga em folhas	2
Acelga talos	2
Alcachofra	15
Alho poro	4
Almeirão	2
Aspargo	4
Batata	5
Beterraba	4
Berinjela	4
Brócolis	3
Cenoura inteira	3
Cenoura em rodela	2
Chicória	2
Chuchu	3
Cogumelo	2
Couve	3
Couve-flor	2
Ervilha fresca em grãos	3
Ervilha fresca em vagem	2
Espinafre (espremer para tirar toda a água. Não reutilizar a água do branqueamento)	4
Favas (somente os grãos)	8
Mandioca	5
Mandioquinha	8
Milho em espiga	3
Milho em grãos	2
Mostarda	5
Nabo	2

**Figura 8:** Tempo de cozimento/ resfriamento de vegetais durante o branqueamento.

Fonte: Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/651262796086700838>

6. Deixe os vegetais cozinharem pelo tempo recomendado;
7. Remova o escorredor da panela e coloque, pela mesma quantidade de tempo do cozimento, submerso em água com cubos de gelo para esfriar os vegetais rapidamente. Isso irá interromper o processo de cozimento, sem perda da cor;
8. Escorra os vegetais para remover totalmente o excesso de água;



9. Após branquear e esfriar, seque os vegetais e coloque-os em recipientes com capacidade e formato adequados e leve-os ao freezer;

(SOUZA; MARTONE; SOUZA, 2012).

## O QUE NÃO CONGELAR:



- Vegetais folhosos;
- Gelatina pronta;
- Clara de ovo cozida ou crua, em preparações;
- Preparações com amido de milho;
- Preparações com maionese.



## 9.2 DICAS DE EMBALAGEM

Para auxiliá-lo no congelamento seguro, segue a lista de alguns materiais que podem ser utilizados como embalagens:

- **Sacos plásticos** – devem ser incolores, inodoros e atóxicos;
- **Embalagens plásticas próprias para congelamento**- devem ser BPA Free, ou seja, livre de Bisfenol A, que é um produto tóxico relacionado com doenças do sistema endócrino;



Figura 10: Embalagem plástica própria para congelamento.  
Fonte: google.com

- **Filme PVC e folhas de alumínio** – para não ter risco de furar e ressecar o alimento pelo contato com o ar, envolva o alimento 2 vezes;



Figura 11: Folha de alumínio e filme PVC utilizados para congelar alimentos.  
Fonte: google.com

- **Embalagens de alumínio descartáveis** – para que haja completa vedação da embalagem, envolva-o em saco plástico;
- **Refratários de vidro** – deixe um espaço de 2 cm da borda para a expansão, senão o vidro quebra. Nunca leve do freezer diretamente ao forno quente para evitar que quebrem;



→ **Formas de gelo** - ideais para alimentos com consistência mais líquida como polpas, sucos e geleias. Para facilitar a retirada, passe rapidamente em água morna;



**Figura 12:** Formas de gelo com polpas congeladas. Fonte: Google.com

→ **Embalagens comerciais** - embalagens de produtos alimentícios como margarinas e sorvete também podem ser utilizadas.



## 10 NOÇÕES DE BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

A maior parte dos casos de contaminação de alimentos e de doenças veiculadas pelos alimentos (DVAs) é ocasionada pela não observação das boas práticas pelos manipuladores de alimentos. A higiene dos alimentos tem como objetivo preservar a saúde e prevenir doenças por meio de práticas de higiene que visem a inibição da multiplicação e a morte de microrganismos. Dessa forma, há produção de alimentos seguros, ou seja, livres de contaminação (RECINE; RADAELLI, 2001).

Listamos aqui um **passo a passo** para auxiliar você no preparo de refeições seguras:

- 1- O primeiro passo para produzir refeição segura é adquirindo ingredientes de boa qualidade e que não ofereçam riscos à saúde do consumidor. Para isso, você deve selecionar bem os itens que serão comprados. Nesse sentido, evite adquirir frutas e hortaliças machucados e/ou deteriorados. Em relação às carnes, evite comprar se estiverem cheias de gelo (o que indica que foi descongelada e recongelada), com odor estranho e sem cor. Em se tratando dos enlatados, evite comprar se a lata estiver estufada (o que indica multiplicação de microrganismo) ou enferrujada;
- 2- Quanto aos cereais e leguminosas, evite comprar se apresentar contaminação por fungos ou presença de insetos, como gorgulhos;
- 3- O armazenamento dos alimentos deve ser feito de modo a conservar sua qualidade o maior tempo possível, evitando que estraguem. Recomenda-se observar o prazo de validade e conservá-lo dentro das faixas de temperatura recomendada. Em relação aos gêneros secos, estes devem ser armazenados em ambientes frescos e ventilados;



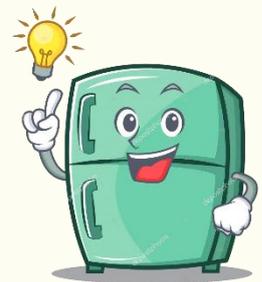
4- Durante o **pré-preparo** de carnes deve-se ter cuidados durante o seu descongelamento. Para isso, você pode descongelar as carnes a temperatura ambiente (deixe as carnes no máximo 4 horas a temperatura ambiente); sob refrigeração (armazenando as carnes com 24 horas de antecedência no refrigerador); direto no calor (quando for fritura ou refeições prontas congeladas); em caso de urgência, sob imersão em água com o alimento devidamente em saco plástico bem vedado;

5- Durante o **pré-preparo** de vegetais que serão consumidos crus, você deverá realizar a higienização adequada para evitar possíveis contaminações. Para isso, você deve:

- 1- Retirar as partes estragadas;
- 2- Lavar os vegetais em água corrente;
- 3- Deixar os vegetais de molho durante 15 minutos em solução clorada;
- 4- Enxaguar os vegetais em água corrente;
- 5- Deixar escorrer a água e acondicionar os vegetais (SESC, 2003).

### Organizando a Geladeira

Para evitar contaminação cruzada em sua geladeira você deve organizá-la da seguinte maneira: Nas prateleiras de cima, devem ficar os alimentos prontos para o consumo a exemplo de saladas e sobremesas; Nas prateleiras do meio, devem ficar os alimentos pré-preparados que ainda irão passar pela etapa de preparo dos alimentos, a exemplo de carnes temperadas; Nas prateleiras de baixo, devem ficar as carnes cruas e os hortifrutigranjeiros (separados entre si) e que ainda vão passar pelas etapas de pré preparo e preparo. Os hortifrutigranjeiros devem ser guardados em sacos plásticos limpos, transparentes. A temperatura da geladeira deve ser de 4°C.



6- Durante o **preparo** dos alimentos que serão submetidos ao cozimento é muito importante o controle da temperatura, a fim de evitar sobrevivência de microrganismos, que podem ocasionar DVAs. Por isso, é fundamental respeitar o binômio tempo/temperatura adequados, garantindo a temperatura mínima no centro geométrico do alimento, como descrito a seguir:

Temperatura interna do alimento	Tempo
Acima de 74°C	---
70°C	2 minutos
65°C	15 minutos

7- Depois de preparados, os alimentos que não forem consumidos imediatamente devem ser armazenados sob refrigeração (se for consumido em até 3 dias) ou sob congelamento (por até 3 meses);

8- Para um congelamento eficaz, siga as instruções contidas no tópico “Planejando as refeições: noções de congelamento de alimentos”

(SESC, 2003).



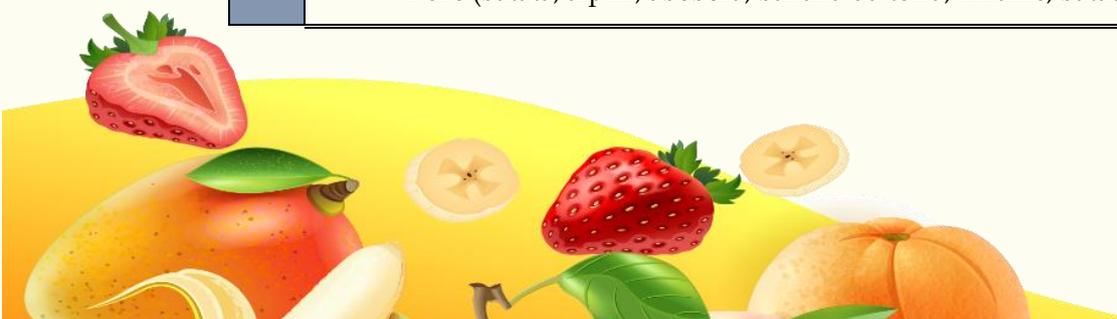
## SUGESTÃO DE REFEIÇÕES

Opções de Café da Manhã	<input type="checkbox"/> Sanduíche natural	<input type="checkbox"/> Aipim (ou Mandioca ou Macaxeira)
	<input type="checkbox"/> Batata Doce	<input type="checkbox"/> Torrada com geléia de Frutas
	<input type="checkbox"/> Tapioca recheada (ou Beijú)	<input type="checkbox"/> Pão na chapa
	<input type="checkbox"/> Cuscuz de milho ou Tapioca	<input type="checkbox"/> Banana da Terra
	<input type="checkbox"/> Mingau (fubá, aveia, tapioca)	<input type="checkbox"/> Arroz doce
	<input type="checkbox"/> Pão com ovo	<input type="checkbox"/> Smoothies
	<input type="checkbox"/> Leite/Iogurte com Cereais (sucrilhos)	<input type="checkbox"/> Fruta Pão
	<input type="checkbox"/> Canjica	<input type="checkbox"/> Iogurte com frutas e aveia
	<input type="checkbox"/> Inhame	<input type="checkbox"/> Mugunzá
	<b>Recheios para Sanduíche natural ou Tapioca:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frango com requeijão cremoso, milho e cenoura;</li> <li>▪ Kani com requeijão cremoso, milho e cenoura;</li> <li>▪ Ricota com requeijão cremoso e orégano;</li> <li>▪ Sardinha com cenoura;</li> <li>▪ Atum com milho, ervilha, cenoura e requeijão;</li> <li>▪ Molho de tomate, tomate, manjericão e queijo</li> <li>▪ Queijo, Alface, Rúcula, tomate e cebola</li> </ul>	
		
	<p>Fonte: <a href="https://pt.pngtree.com/freepng/cartoon-cute-breakfast-1977030.html">https://pt.pngtree.com/freepng/cartoon-cute-breakfast-1977030.html</a></p>	



Almoço: Opções de Pratos Proteicos

Charutinho de repolho ou acelga (Carne bovina/Frango)	Frango Assado
Bife à milanesa (Carne bovina/Frango/Berinjela)	Filé grelhado (Carne bovina/Frango/Peixe)
Ensopado (Carne bovina/Peixe/ Frango)	Peixe ao molho Pesto
Batata Rosti (Cenoura com couve e queijo/ Frango/Carne bovina/ Ricota com orégano e requeijão cremoso/ Cogumelos)	Empanada (Carne bovina/Frango/Vegetais)
Curry de Frango ao leite de coco	Fricassê de Frango
Batata-Rosti (Carne bovina/Frango, Ricota/ Cogumelo/ Queijo)	Crepe (Carne bovina/ Frango/ Ricota/Cogumelo/Queijo)
Canelone de abobrinha (Carne/ Frango/ Ricota temperada)	Bobó (Legumes/Camarão/ Frango)
Frigideira (Repolho com ervilha/ Frango com milho/ Cenoura com couve e cebola)	Omelete (Cenoura com couve e queijo/ Frango/Carne bovina)
Suflê (Legumes/Frango/Queijo)	Almôndegas (Carne bovina, Frango, Grão de bico)
Quiabada (Carne bovina/Frango)	Estrogonofe (Frango/ Carne bovina/Grão de bico com cogumelos)
Frango recheado com ricota e espinafre	Panqueca (Cenoura com couve e queijo/ Frango/Carne bovina)
Bife à parmegiana (Carne bovina/ Frango)	Jardineira de carne com verduras (Carne bovina/Frango)
Frango xadrez	Quibe de forno (Abóbora/Ricota/Carne bovina)
Torta Salgada/Quiches (Ricota com requeijão e ervas/ Abobora com ricota/ carne bovina/Frango)	Moqueca light (peixe/camarão/ siri/ mariscos/ovo, banana da terra e castanhas)
Batata/Berinjela/ Abobrinha/ Pimentões/Tomates Recheados (Frango/Carne bovina/Cogumelos, Quinoa/Ricota com espinafre)	Frango ao Curry
<p><b>Pratos únicos:</b> Cozido, Yakissoba (Vegetariano/Carne bovina/Frango), Arrumadinho, Escondidinho (Frango/Carne bovina/Soja), Lasanha (vegetariana/carne bovina/frango/queijo), Nhoque de batata ou Macarronada (sugestão de molhos: pesto, tomate com manjeriçã, bolonhesa, quatro queijos).</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Sugestão de Acompanhamentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saladas (Crua/ Cozida)</li> <li>▪ Feijão (carioquinha, fradinho, preto, branco, adzuki, ou lentilha, ou grão de bico, ou ervilhas);</li> <li>▪ Arroz (integral, parboilizado, polido, vermelho, negro)</li> <li>▪ Macarrão</li> <li>▪ Purê (batata, aipim, abóbora, banana da terra, inhame, batata doce, couve-flor)</li> </ul>	



Opções de Saladas

SALADA CRUA	SALADA COZIDA
▫ Macarrão cozido, maionese, azeitona, pimentão, cebola, cenoura e queijo em cubos;	▫ Brócolis, Couve-Flor e Cenoura
▫ Tomate, Alface, queijo parmesão ralado, milho e ervilha;	▫ Palatinhos de Cenoura, chuchu e batata
▫ Vinagrete;	▫ Abobrinha, berinjela, lentilha
▫ Repolho roxo, maçã, alface, passas, limão;	▫ Vagem, cenoura e batata
▫ Pepino, pimentão, cebolinha, azeitona, azeite, vinagre, iogurte, pimenta do reino;	▫ Beterraba, chuchu e vagem
▫ Pêra, banana, tomate, pepino, cenoura, milho, ricota, maionese, limão e passas;	▫ Brócolis, Couve-Flor, Cenoura, Vagem, Azeitona e ovo
▫ Repolho roxo, Salsinha, Cenoura e Manga	▫ Cenoura, Lentilha, Palmito e ovo
▫ Cenoura e uva passas	▫ Cenoura, Brócolis e abacaxi
▫ Alface, Acelga, Espinafre, Gengibre e tomate cereja	▫ Beterraba
▫ Rúcula, alface americana, morango e cebola roxa	▫ Cenoura e batata
▫ Alface americana, gorgonzola e tangerina	▫ Beterraba, cenoura e salsa
▫ Abacaxi, maçã, passas, creme de leite, limão;	▫ Abóbora, cenoura, batata e chuchu
▫ Alface, Agrião, Gergelim e damasco	▫ Salada de forno: pimentão, tomate, cebola e berinjela. (Temperar com azeite de oliva, orégano e alho)
▫ Cenoura, abacaxi, uva passas e alface americana	▫ Berinjela, abobrinha, amêndoas e abóbora
▫ Cenoura, vagem, batata, palmito, alface e agrião;	▫ Repolho refogado



<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Alface, pepino, tomate, azeitona, salsa;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Cenoura, abóbora, abobrinha e azeitona</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Repolho roxo, maçã e amendoim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Cenoura, pimentão, champignon e cebola refogados</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Pepino e Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Brócolis, cenoura, milho e ervilha</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Alface americana, palmito e tomate seco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Mandioquinha, vagem e cenoura</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Alface, rúcula e kani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Cenoura, Chuchu, abobrinha e milho</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Repolho e beterraba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Batata, cenoura, ervilha e cebola</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Salpicão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Couve refogada</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Quinoa, manga, uva e iogurte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Repolho, Vagem, Cenoura e Batata</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Agrião, pimentão verde e vermelho, tomate, laranja e tempero;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Banana da terra, Vagem, Batata e Brócolis</li> </ul>
<p><b>Sugestões de Molhos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vinagrete</li> <li>▪ Molho Tártaro (maionese, mostarda, salsa e cenoura)</li> <li>▪ Molho de Mostarda e mel</li> <li>▪ Molho de Limão e ervas</li> <li>▪ Molho de iogurte e hortelã</li> <li>▪ Guacamole (abacate e vinagrete)</li> <li>▪ Limão e alho</li> <li>▪ Vinagre Balsâmico e Mel</li> <li>▪ Vinagrete de Mostarda</li> <li>▪ Tahine (pasta de gergelim)</li> <li>▪ Molho de Maracujá</li> <li>▪ Iogurte e Mel</li> <li>▪ Iogurte e Manjeriçã</li> <li>▪ Mostarda, balsâmico e mel</li> <li>▪ Molho Pesto (alho, sal, manjeriçã, nozes, parmesã e azeite de oliva)</li> </ul>	



Fonte:  
[https://pt.pngtree.com/freepng/a-bowl-of-vegetable-salad\\_2026680.html](https://pt.pngtree.com/freepng/a-bowl-of-vegetable-salad_2026680.html)



**Opções de Lanches**

▫ Salada de Frutas	▫ Sanduíche natural
▫ Frutas porcionadas com aveia e mel	▫ Bolo
▫ Smoothies	▫ Muffins (banana/ maçã/ queijo)
▫ Iogurte com frutas ou com aveia e mel	▫ Biscoito/ Torrada com Geléia natural
▫ Pão de queijo mineiro	▫ Pudim de chia
▫ Açaí	▫ Sorbet de frutas
▫ Mix de castanhas com frutas secas	▫ Picolé de Frutas
▫ Barra de Cereal	▫ Cookies integrais
▫ Sucos de Frutas	▫ Panetone

**Sugestões de Sucos:**

- Abacaxi com hortelã
- Laranja com cenoura e couve
- Laranja com beterraba
- Laranja com mamão e ameixa
- Maracujá com cenoura
- Limão com hortelã
- Manga
- Caju
- Cajá
- Morango
- Cupuaçu
- Graviola
- Uva
- Goiaba
- Melão
- Tangerina
- Pinha
- Umbu
- Seriguela



<b>Opções de Janta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Prato proteico ou ovo cozido com Salada (Crua ou cozida)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Pão de peixe com verduras,</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Berinjela/ Abobrinha/ Tomate / Pimentão / Batata recheada (carne bovina/ frango/ ricota com ervas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Hambúrguer caseiro (Carne bovina/Frango/Grão de bico) com salada</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Caldos (Batata com couve/ Ervilha/ Abóbora/ Batata doce/ Cenoura, Abobrinha e Batata/ Aipim com carne seca/ Feijão)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Canja</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Mingau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Pão na chapa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Crepioca (Bater 1 ovo com 1 colher de sopa de leite líquido e 1 colher de sopa de tapioca; despeje na frigideira e recheie como preferir)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Arroz doce</li> </ul>
		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Sopas (verduras com massa para sopa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Pizzoca (Tapioca aberta com recheio de pizza)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Banana da Terra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Cuscuz de milho ou Tapioca</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Tapioca recheada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Sanduíche natural</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Aipim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Inhame</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Pão com ovo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Batata Doce</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Canjica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Wrap (Salada + Carne bovina/Frango/ Ricota/Queijo/Kani)</li> </ul>



## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Martha Elisa F. de; CORREA, Angelita D. Utilização de cactáceas do gênero *Pereskia* na alimentação humana em um município de Minas Gerais. *Ciência Rural*, v. 42, n. 4, 2012, p. 751-756. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-84782012000400029&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-84782012000400029&script=sci_abstract&tlng=es). Acesso em: 21 jan. 2019.

BRASIL. Lei 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 18 set. 2006. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2004-2006/2006/Lei/L11346.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11346.htm). Acesso em: 21 jan. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 05 nov. 2018.

EMATER/RS - ASSOCIAÇÃO RIOGRANDENSE DE EMPREENDIMIENTOS DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL. **Congelamento**. Teutônia, RS: Associação Sulina de Crédito e Assistência Rural, 2011. Disponível em: <http://atividaderural.com.br/artigos/4ea9e1e857bd9.pdf>. Acesso em: 14 jan. 2019.

KELEN, Marília E. B.; Nouhuys, Iana S. V.; Kehl, Lia C.; Brack, Paulo; Silva, Débora B. da (Org.). **Plantas alimentares não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas**. Porto Alegre: UFRGS, 2015. 44p. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>. Acesso em: 21 jan. 2019.

LEÃO, Marília (Org.). **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional**. Brasília: ABRANDH, 2013. 263 p. Disponível em: [http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/DHAA\\_SAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf). Acesso em: 14 jan. 2019.

MARTINS, Graciela. Alimentos orgânicos, hidropônicos e integrais: você sabe diferenciar? *Revista Sabores do Sul*, Novo Hamburgo, RS, abril, 2017.



Coluna a Graça na Cozinha. Disponível em:  
<https://revistasaboresdosul.com.br/alimentos-organicos-hidroponicos-e-integrais-voce-sabe-diferenciar/>. Acesso em: 05 nov. 2018.

OPSAN - OBSERVATÓRIO DE POLÍTICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO. **Mais que receitas, comida de verdade.** Brasília: Departamento de Nutrição da UnB, 2016. Disponível em:  
<http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/publicacoes-ideias-na-mesa/mais-que-receitas-comida-de-verdade/1MaisqueReceitasComidadeVerdade.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2018.

QUEIROZ, R.C. **Vigilância e proteção de terras indígenas:** programa de capacitação em proteção territorial. Brasília: FUNAI/GIZ, 2015. 164 p. Disponível em:  
[http://www.funai.gov.br/arquivos/conteudo/cgmt/pdf/Vigilancia\\_e\\_Protecao\\_de\\_TIs.pdf](http://www.funai.gov.br/arquivos/conteudo/cgmt/pdf/Vigilancia_e_Protecao_de_TIs.pdf). Acesso em: 17 jan. 2019.

RECINE, Elisabetta; RADAELLI, Patrícia. **Cuidados com os alimentos.** Brasília: UnB, 2001. 40 p. Disponível em:  
[http://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado\\_alimentos.pdf](http://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf). Acesso em: 14 jan. 2019.

SESC - Serviço Social do Comércio. Banco de alimentos e colheita urbana: manipulador de alimentos II: cuidados na preparação de alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 21 p. (Mesa Brasil-SESC). Disponível em:  
<http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha5.pdf>. Acesso em: 14 jan. 2019.

SOUZA, A.R.; MARTONE, A.P.SOUZA, J.V.de. Manual de boas práticas na alimentação escolar. Campo Grande: SED - Secretaria do Estado de Educação, 2012. Disponível em:<<http://www.sed.ms.gov.br/wp-content/uploads/sites/67/2015/05/Manual-de-Boas-Pr%C3%A1ticas-na-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Escolar.pdf>>. Acesso em 30 jan.2019.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global strategy on diet, physical activity and health.** Genebra: WHO, 2004. Disponível em:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf). Acesso em: 21 jan. 2019.

