

MARMITAS SAUDÁVEIS

Elaborado por: Ana Carolina Pereira, Bruna Belarmino, Gabriela Princípe, Juliane Ruiz, Maria Cecília Proost, Otávio Fernandes, Vanessa Garrote

Supervisora: Professora Cinthia Roman Monteiro Responsável Técnica: Nutricionista Michele Christian Leme da Costa Silva









TÓPICOS

- 1- Boas práticas de higiene
- 2- Os melhores utensílios
- 3- Qual o melhor pote para guardar a marmita?
- 4- Como organizar a geladeira

- 5- Como congelar a marmita?
- 6- Descongelamento
- 7- O que levar na marmita?
- 8- Receitas

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE

O QUE É?

São atitudes que tomamos para nos manter com saúde evitando o surgimento de doenças. É muito importante termos boas práticas de higiene quando manipulamos alimentos!

E COMO TER BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE?

- Mãos sempre limpas e lavadas e unhas curtas.
- Cabelo protegido ou preso.
- Evite mexer nos cabelos, coçar o nariz, orelha e boca enquanto prepara os alimentos.
- Mantenha utensílios e equipamentos sempre higienizados.
- Utilize água filtrada no preparo.







Quais cuidados devem ser tomados com os ingredientes usados no preparo dos alimentos?

O que fazer?	Por que fazer?
Compre os ingredientes em estabelecimentos	Os fornecedores dos ingredientes também
limpos, organizados e confiáveis.	devem atender às Boas Práticas, caso
	contrário, esses ingredientes podem
	transmitir microrganismos, parasitas ou
	substâncias tóxicas aos alimentos
	preparados.
Armazene imediatamente os produtos	Para evitar a contaminação dos alimentos, o
congelados e refrigerados e depois os	armazenamento dos ingredientes deve ser
produtos não perecíveis. Os locais de	realizado no local certo, em temperatura e
armazenamento devem ser limpos,	tempo adequados.
organizados, ventilados e protegidos de	
insetos e outros animais.	





Quais cuidados devem ser tomados com os ingredientes usados no preparo dos alimentos?

O que fazer?

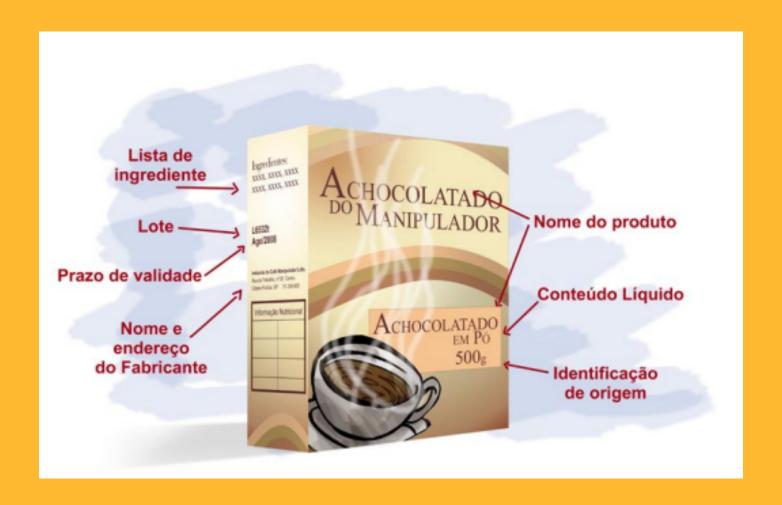
Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito. Limpe as embalagens antes de abri-las. Os ingredientes que não forem utilizados totalmente devem ser armazenados em recipientes limpos e identificados com: - nome do produto; - data da retirada da embalagem original; - prazo de validade após a abertura.

Por que fazer?

A embalagem é uma importante proteção dos alimentos, portanto, produtos com embalagens defeituosas podem apresentar microrganismos, parasitas ou substâncias tóxicas. As embalagens podem contaminar os alimentos se não forem limpas antes de abertas.



Atenção! Verifique cuidadosamente a condição dos alimentos que entram na sua cozinha! Produtos com prazo de validade vencido não devem ser utilizados no preparo de alimentos.



O que fazer?	Por que fazer?
Lave as mãos antes de preparar os alimentos	As carnes cruas e os vegetais não lavados
e depois de manipular alimentos crus (carnes,	apresentam microrganismos que podem ser
frangos, peixes e vegetais não lavados).	transferidos aos alimentos prontos por meio
	das mãos dos manipuladores.
O alimento deve ser bem cozido, em altas	Deve-se cozinhar bem as carnes, pois
temperaturas de forma que todas as partes	temperaturas superiores a 70°C destroem os
do alimento atinjam no mínimo a	microrganismos. Para carnes e frango
temperatura de 70ºC. Para ter certeza do	tome cuidado para que as partes internas
completo cozimento, verifique a mudança na	não fiquem cruas (vermelhas). Os sucos
cor e textura na parte interna do alimento.	dessas carnes devem ser claros e não
	rosados.
Evite o contato de alimentos crus com	CUIDADO! As carnes cruas e os vegetais não
alimentos cozidos. Além disso, lave os	lavados também podem transmitir
	nicrorganismos aos alimentos prontos por meio
crus antes de utilizá-los em alimentos	dos utensílios (talhares, pratos, bacias,
cozidos.	tabuleiros). Isso é chamado de contaminação
	cruzada. Um exemplo desse tipo de
	contaminação é cortar frango cru e usar a
	mesma faca, sem lavar, para fatiar uma carne
Durante a utilização dos óleos e gorduras	Quando os óleos e as gorduras são utilizados
pode haver alterações no cheiro, sabor, cor,	por um longo período, são formadas
formação de espuma e fumaça. Esses sinais	substâncias tóxicas que podem causar mal à
indicam que o óleo deve ser trocado	saúde. Essas substâncias dão um sabor e
imediatamente.	cheiro ruins ao alimento e, geralmente,
	produzem muita fumaça e espuma.
Os alimentos congelados e refrigerados não	Os microrganismos multiplicam-se
devem permanecer fora do freezer ou	rapidamente em temperatura ambiente.
geladeira por tempo prolongado. No caso de	Durante o descongelamento, a carne produz
alimentos preparados serem armazenados na	sucos que podem contaminar outros
geladeira ou no freezer, esses devem ser	alimentos com micróbios patogênicos.
identificados com: - nome do produto; - data	
de preparo; - prazo de validade. Não	
descongele os alimentos à temperatura	
ambiente. Utilize o forno de micro-ondas se	
for prepará-lo imediatamente ou deixe o	

alimento na geladeira até descongelar. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes.

Atenção!

- Alimentos como frutas, legumes e hortaliças devem ser higienizados, tendo em vista que esses podem ser consumidos crus. A correta higienização elimina os microrganismos e os parasitas. Para higienização de hortaliças, frutas e legumes:
 - 1) Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
 - 2) Lave em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- 3) Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição com 1 colher de sopa para 1 litro;
- 4) Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;
 - 5) Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
 - 6) Manter sob refrigeração até a hora de servir.

Adaptado: BRASIL. CGPAN/SAS/Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a Popula- ção Brasileira: Promovendo a alimentação saudável, 2005.

UTENSÍLIOS

O QUE É?

A utilização de utensílios para a preparação das refeições, são essenciais para o porcionamento e quantidades calóricas para determinado tipo de receitas como almoço, jantar e lanches.

E QUAIS SÃO?

Os utensílios mencionados e utilizados 1 colher de sobremesa nas preparações, são baseados em medidas caseiras.

1 colher de sopa 1 colher de chá 1 colher de café 1 colher de servir 1 escumadeira 1 concha 1 pires



POTES

O QUE É?

A escolha para melhor armazenar a comida quando montar a marmita, seria os recipientes livre de odores e que depois de lavado não fica resíduo ou cheiro de comida.

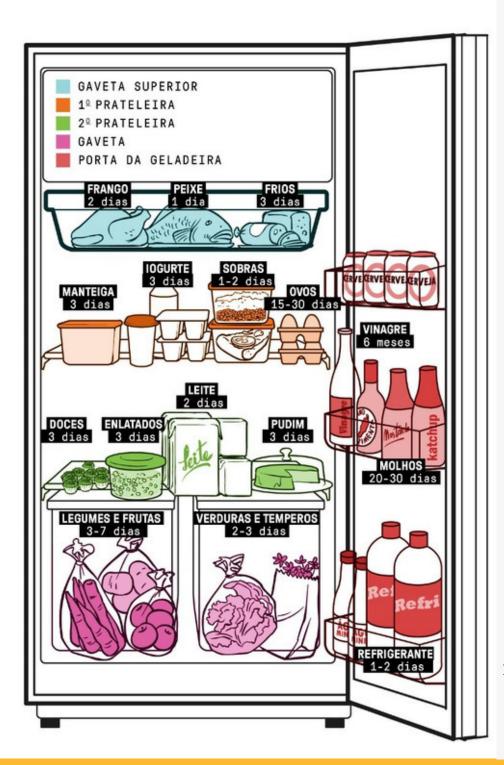
E QUAIS SÃO?

Os mais aconselháveis são os recipientes de vidro que são mais resistentes as altas temperaturas e apropriados para microondas. As outras opções são:

- Pote de plástico.
- Pote de vidro.
- Descartáveis.
- Alumínio (próprio para aquecimento).
- Com divisória.



COMO ORGANIZAR A GELADEIRA





O que não pode ir para a geladeira?

- Panelas- Utensílios de Alumínio

Armazenar legumes e verduras em sacos plásticos.

Guardar alimentos em potes de vidro ou plástico para não misturar com outros ou causar odor

COMO ORGANIZAR A GELADEIRA

Gaveta superior

Nunca lave a carne antes de guardá-la. E não confie nos seus olhos. Nem sempre alteração de cor indica contaminação: a carne na geladeira fica mais escura por falta de oxigênio. Por outro lado, um filé contaminado pela bactéria *Escherichia coli* tem aparência normal.

Frango: 2 dias Peixe: 1 dia Frios: 3 dias

Primeira prateleira

Não guarde o iogurte com a colher que você usou, ou os microrganismos da sua boca farão a festa. Ovos não vão na porta, para evitar a variação térmica. Lave-os antes de guardar, pois pode haver microrganismos (como a salmonela) na casca. Restos devem ser tampados só depois de frios.

> Manteiga: 3 dias Iogurte: 1 dia Sobras: 1 a 2 dias Ovos: 15 a 30 dias

COMO ORGANIZAR A GELADEIRA

Segunda prateleira

Latas podem sofrer contaminação nos supermercados e oxidar – por isso, coloque os enlatados em potes. Molho de tomate é muito perecível e deve ser consumido de uma só vez ou congelado – não deixe restos na geladeira. Não guarde o leite por muito tempo, pois ele absorve o cheiro dos outros alimentos.

Doces: 3 dias Enlatados: 3 dias

obs. tirar da lata e armazene o conteúdo em um pote ou pote de vidro.

Leite: 2 dias Pudim: 3 dias

Gaveta

Lave as folhas em água corrente e descarte as estragadas. Os temperos costumam ficar escuros por causa do frio, por isso devem ser guardados em sacos de papel ou recipientes forrados com papel-toalha.

Legumes e frutas: 3 a 7 dias Verduras e temperos: 2 a 3 dias

Etapas do congelamento:

- Separe alimentos de boa qualidade e limpos;
 Faça os procedimentos necessários para cada tipo de alimento;
 - 3. Coloque em embalagens adequadas como potes plásticos, vidro ou sacos plásticos próprios para alimentos em quantidades pequenas, ideais para o consumo de uma refeição, tentando retirar o ar se possível, com uma bombinha específica ou um canudo:
 - 4. Identifique com uma etiqueta contendo a data do congelamento e a validade;
 - 5. Coloque no freezer na temperatura adequada, abaixo de 18°C;
 - 6. Conserve os alimentos congelados numa temperatura de -18°C por até 3 meses; Nunca recongele os alimentos.

Congelamento de frutas

As frutas devem ser limpas e os caroços devem ser retirados. Armazene as frutas na quantidade exata que você ou sua família consomem. Coloque uma etiqueta com os dados descritos acima e coloque na embalagem. As frutas congeladas devem ser consumidas em preparações como bolos, tortas, vitaminas, sucos entre outros.



Congelamento de hortaliças:

Para congelar hortaliças é necessário usar uma técnica chamada branqueamento, que conserva melhor as características como sabor, cor, textura, além de diminuir a proliferação de bactérias.

O branqueamento se refere à lavagem correta das hortaliças, onde devem ser retiradas as partes estragadas. Em seguida, deve-se submergir o alimento em água fervente e rapidamente colocá-lo em água fria, para que ocorra o choque térmico e pare o cozimento.



Branqueamento

 Branquear (escaldar) os vegetais em 10 copos de água (2,5L), mergulhando uma porção cada vez, com o auxílio de uma peneira. Os vegetais deverão ficar imersos na água fervente pelo tempo indicado na tabela. A mesma água não deve ser usada, troque a água para uma nova porção.

> Legumes e Vegetais: 2 a 4 minutos Raízes: 8 minutos

- Resfriar os vegetais no mesmo espaço de tempo em que foram escaldados, também com o auxílio da peneira. Passar primeiramente os vegetais em água fria corrente e em seguida mergulhá-los em água com gelo.
 - Secar bem, embalar e etiquetar.

Congelamento de carnes

As carnes, bem como aves e peixes, devem ser limpas e as partes não comestíveis (como a gordura excedente) devem ser retiradas. Esses alimentos devem ser armazenados na quantidade em que serão consumidos.

Congelamento de alimentos pré-preparados:
Prepare os alimentos com pouco tempero e não cozinhe muito já que os alimentos serão aquecidos novamente.
Após o preparo dos alimentos, coloque-os em embalagens adequadas, na quantidade a ser consumida em uma refeição, em seguida coloque a embalagem do alimento pronto em cima de um recipiente com água fria e gelo.
Depois, coloque o alimento no refrigerador e após o resfriamento, coloque no freezer.







Temperos:

- Alho descascar e colocar os dentes num pote rígido, cobertos com óleo; retirá-los conforme a necessidade, com o auxílio de uma colher.
- Cebola picada ou cortada em rodelas: proceder como no caso do alho; inteira: tirar a pele e colocar quantas quiser num saco plástico, extraindo o ar; ralar a cebola ainda congelada e guardar as restantes sem esquecer de extrair o ar.
- Salsinha e demais temperos verdes deve ser lavados, secos e guardados num recipiente plástico com tampa; retirar cada porção necessária raspando com uma colher; preencher com um plástico ou papel alumínio o espaço entre o tempero e a tampa antes de guardar a quantidade não utilizada. Obs.: Tempo de conservação do Alho, Cebola e Salsinha é de 6 meses.







Descongelamento de alimentos

O descongelamento deve ser realizado em temperaturas inferiores a 5°C, deixando de um dia para o outro na geladeira. Aquecer em forno microondas ou em forno tradicional, quando o alimento for submetido imediatamente à cocção.

O procedimento deve ser realizado de forma a garantir que todas as partes do alimento sejam completamente descongeladas. Verifique se há recomendação do fabricante.

Os alimentos que tenham sido descongelados não devem ser congelados novamente, exceto os alimentos crus que passe por processo de cocção.

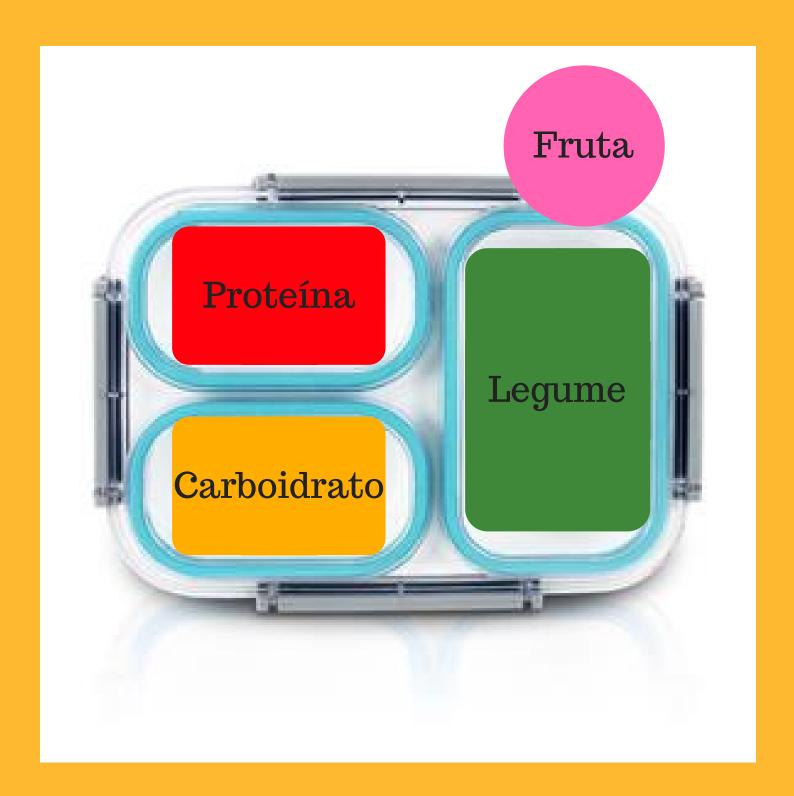




O QUE LEVAR NA MARMITA?

Proteína Carboidrato Legume

O QUE LEVAR NA MARMITA?



1. Posso comer frutas todos os dias?

Sim, segundo o guia alimentar da população brasileira são 3 porções por dia.

2. O que é melhor fruta fresca ou fruta seca?

A melhor opção é fruta fresca, pois os nutrientes estão mais intactos, assim como as fibras. A fruta seca contém uma maior concentração de açúcares.

3. O Valor de 2.000kcal deve ser considerado diário para todas as pessoas?

Não, as calorias diárias são individuais, conforme as suas necessidades, peso, altura e atividade física.

4. Quais são os alimentos que devem ser consumidos todos os dias?

Cereais, pães, leites e derivados, frutas e hortaliças, leguminosas, carnes ou ovos.

5. Por que a grande maioria dos nutricionistas não indicam o suco em pó industrializado? Qual componente pode contribuir para aumento do açúcar no sangue considerando este produto?

O primeiro ingrediente que aparece é a maltodextrina, ou seja, o ingrediente que está em maior quantidade que é igual a um açúcar. Possui edulcorante que é uma substância diferente dos açúcares mas serve para o mesmo propósito, conferir sabor doce, e nesse refresco, todos os edulcorantes são artificiais. São eles: Corante natural antocianina, corante caramelo, que não especifica qual é o tipo, e alguns são possivelmente cancerígenos, e corante inorgânico dióxido de titânio, que são utilizados em protetores solares, maquiagens, biscoitos caninos, tatuagens, refrescos em pó, é seguro para a ingestão, mas deve-se evitar a inalação do pó.

6. Quanto tempo a marmita pode ficar fora da geladeira? Pergunto isso por conta do trajeto de casa até o serviço. Se passar do tempo adequado, como faço?

Até duas horas, dependendo da temperatura ambiente. Leve em uma bolsa térmica com bolsa de gelo para aumentar o tempo e evitar o descarte do alimento ou uma intoxicação alimentar.

7. Quais sucos naturais podemos enviar para escola?

É preferível levar a própria fruta por possuir mais nutrientes e fibras que controlam o açúcar da fruta. Se não houver essa opção preferir sucos naturais com frutas e legumes menos doces e que não precisem de tanta quantidade de fruta para bater. Evite o açúcar também.

8. Lanches para escola?

Opções saudáveis como frutas variadas, sanduíches naturais e iogurtes. Evitar os industrializados com muito açúcar e sódio, como bolachas, suco de caixinha, etc.

9. Congelar comida pronta, quantos dias?
A partir do congelamento a validade é de 60 dias.

10. Qual a diferença de produtos integrais e comuns? Alimentos integrais engordam menos?

Os cereais refinados, passam por um processo de refinamento em que perdem grande parte do seu teor de fibras, vitaminas e minerais. Com a retirada desses nutrientes essenciais, este alimento será digerido muito mais rapidamente provocando a diminuição da saciedade e um maior acúmulo de gordura.

Já os carboidratos integrais ou complexos, possuem uma maior quantidade de fibras que os carboidratos refinados, eles são digeridos de forma mais lenta, diminuindo a estocagem do carboidrato em forma de gordura e promovendo uma sensação de saciedade por mais tempo.

11. Quais alimentos posso ingerir para ajudar no ganho de massa muscular, juntamente com exercício físico?

Para ganho de massa muscular deve ter acompanhamento nutricional, para verificar como esta a saúde, se o fígado, rim e todos os hormônios estão dentro da normalidade. A dieta de hipertrofia deve ser rica em proteína a cada 3h, a nutricionista estipula a quantidade a ser adotada para esse ganho. Além da proteína todos os outros alimentos são importantes para o ganho de massa muscular e deve ser feito de forma calculada para cada pessoa.

12. Que alimentos prontos posso congelar para fazer minha marmita *fitness*?

- Cereais, tubérculos e leguminosas.
- Legumes e algumas verduras como couve.
 - Frango, peixe, carne.

13. Ovo pode ficar dentro ou fora da geladeira?

O único local seguro para guardar e evitar variações de temperatura é a geladeira. Mantê-lo em temperatura ambiente permitirá que as bactérias se multipliquem.

14. Para o metabolismo acelerado qual seria a melhor alimentação no período da noite? (Para que não queime gordura, sendo um biótipo magro)

Uma refeição em que estejam presentes alimentos fontes de carboidratos e proteínas, sendo que a versão integral dos alimentos fontes de carboidratos são mais interessantes para essa situação, em relação ao tipo de proteína, alimentos que contém caseína como leite e derivados mostram-se mais vantajosos também para a ceia.

15. Como fazer o gelinho? Como congelar a poupa?

Escolher alimentos frescos, de boa qualidade,
-Lavar bem a fruta e retirar sementes, caroços e
cascas;

-Triturar a fruta no liquidificador ou no processador, de preferência com lâmina de plástico para evitar a oxidação da vitamina C.

Para o gelinho misturar com gelo ou leite dependendo da fruta e polpa bater somente a fruta.

-Congelar em formas de gelo ou saquinhos plásticos.

Logo após retirar a polpa do congelador ela já pode ser usar para fazer sucos ou vitaminas; Bater no liquidificador com água ou leite.

16. Alimentos congelados alteram o valor nutricional?

Os vegetais ficam mais pobres em nutrientes a partir do momento em que são colhidos, pois sofrem a influência de fatores climáticos, das condições de transporte, armazenamento e distribuição. E o simples ato de prepará-los para a refeição também contribui para a perda de vitaminas e sais minerais. O congelamento freia esse processo, porque faz diminuir a velocidade de muitas das reações enzimáticas que oxidam o alimento, alterando a cor, o sabor, a textura e os nutrientes.

17. Se eu preparar minha marmita a noite (ela estando quente) eu necessito colocar na geladeira, ou posso deixar em temperatura ambiente?

Quanto mais rápido o processo de congelamento, mais bem preservados ficarão os nutrientes. Isso evita a formação de grandes cristais de gelo, que danificam as células dos alimentos e prejudicam sua qualidade nutricional.