

HÁBITOS DE COMPRAS DURANTE A PANDEMIA

Como estamos passando por um momento de pandemia, o armazenamento adequado dos alimentos se faz necessário para que não haja uma alimentação de má qualidade nutricional e em grandes quantidades. Portanto, um planejamento de compras é de extrema importância para que ocorra o abastecimento alimentar sem exageros e visando a uma alimentação saudável.



DICAS DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS:

- ⌘ **Carboidratos:** batata, aipim, pães, arroz e massas. Dê preferência aos integrais, ricos em fibras.
- ⌘ **Gorduras:** azeite de oliva, oleaginosas (castanhas, nozes, pistache), abacate, óleo de coco.
- ⌘ **Proteínas:** peixes, ovos, carnes vermelhas, carne de frango, leite e derivados e proteínas vegetais (feijão, lentilha, grão-de-bico e soja).
- ⌘ **Micronutrientes:** são as vitaminas e minerais presentes nos mais diversos alimentos, como frutas, verduras, legumes, entre outros. Sua ingestão deve ser no mínimo de 5 porções ao dia.
- ⌘ **Hidratação:** : Consuma 2 litros de líquido ao dia, entre sucos in natura, chás e água.





DICAS PARA O PLANEJAMENTO ALIMENTAR:

Preparar uma lista de compras. Isso auxiliará para que sejam realizadas todas as compras e evita uma nova ida ao supermercado.

Montagem da lista:

1. Verificar os alimentos que ainda estão disponíveis para consumo em casa.
2. Verificar se é possível armazenar todos os alimentos que serão comprados, conferindo: espaço em dispensa/armário, geladeira e freezer.
3. Planejar como serão as refeições, pretendendo utilizar os alimentos que ainda possui em casa, e somente comprando o que for necessário para as preparações.
4. Lembrar da importância de seguir uma alimentação saudável e variada, optando por alimentos diferentes.
5. Após todas as informações serem anotadas, pode-se realizar as compras.



Durante as Compras:

⌘ Dar preferência a alimentos com prazo de validade mais longo ou produtos frescos de maior durabilidade.

Verduras e legumes: cenoura, cebola, abóbora, brócolis, couve-flor, vagem, abobrinha.

Frutas: maçã, pera, laranja, manga.

Outra opção é comprar vegetais com tempo diferente de maturação, por exemplo, bananas maduras para consumo imediato e outras verdes para consumo futuro.

⌘ Observar se o cesto ou o carrinho está com equilíbrio entre os alimentos com menor e maior durabilidade e observar se está com variedade de alimentos.

⌘ Dar preferência aos alimentos que possuem mais nutrientes.

⌘ Assegurar que os alimentos estão frescos.

* Se possível, opte pela entrega domiciliar das compras. Há várias empresas de hortifrutigranjeiros realizando delivery, possibilitando o consumo regular dos vegetais variados. Dessa maneira, podemos manter reduzido o consumo de alimentos ultraprocessados.

** Aproveite o tempo em casa e prepare seu próprio alimento!



LEMBRANDO

- Evitar o manuseio de alimentos, somente pegar os alimentos que serão colocados no cesto ou no carrinho.
- Manter a distância, de pelo menos 2 metros, de outras pessoas.
- Evitar tocar no rosto, principalmente, boca, olhos e nariz.
- Fazer a higienização adequada, antes e após as compras. Se possível, carregar um frasco menor de álcool em gel.
- Evitar colocar as mãos na boca quando for tossir ou espirrar, opte por lenços de papel ou antebraço.



RECEITAS PRÁTICAS NUTRITIVAS



CALDO DE LEGUMES

Ingredientes:

- 2 cenouras cortadas grosseiramente (100 g)
- 1/2 xícara (chá) de salsão cortado grosseiramente (50 g)
- 1 cebola cortada em 4 partes (100 g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15 ml)
- 1,5 litro de água
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco (4 g)
- 1 folha de louro

Rendimento: 3 porções (200 ml/cada)

Modo de preparo

Numa panela, refogar os legumes no azeite. Adicionar a água e as ervas. Deixar cozinhar lentamente em fogo baixo sem tampar a panela até reduzir pela metade. Retirar o conteúdo, coar e servir.

- Esta preparação pode ser congelada.



PANQUECA DOCE

Ingredientes:

- 1 banana (82 g)
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher (sopa) de canela (8 g)
- 1 ovo

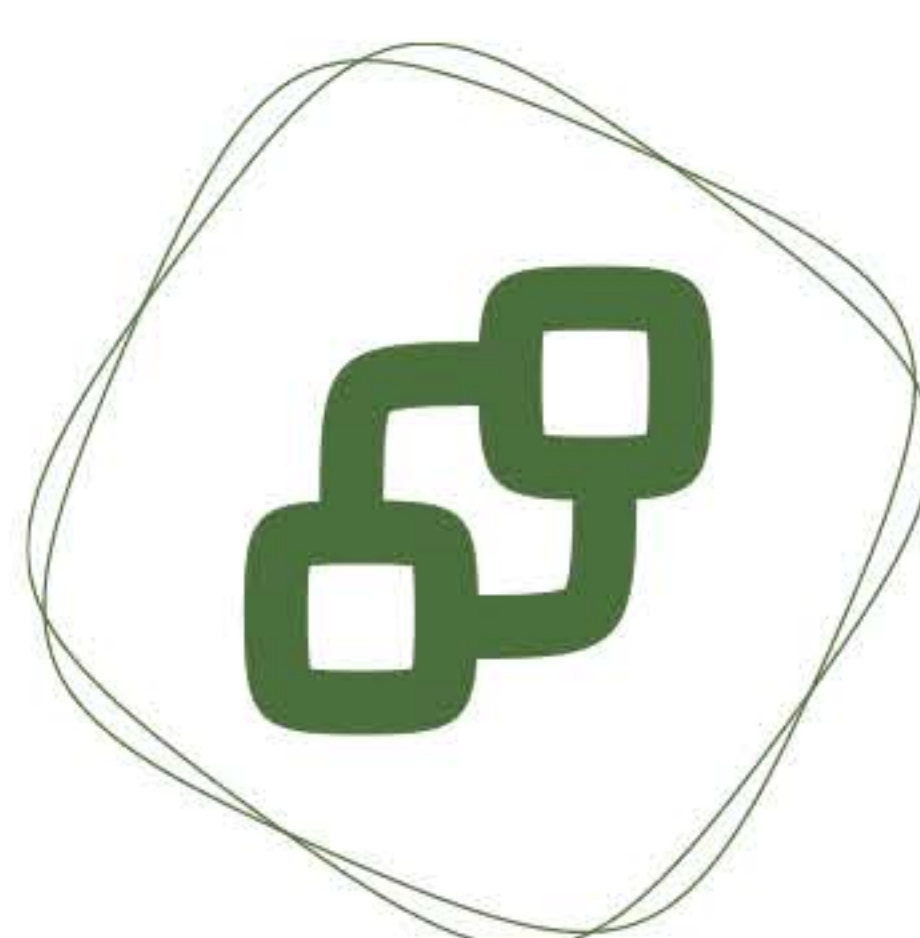
Recheio:

- 1 colher (chá) de chia (4 g)
- 1 colher (sopa) de mel (22 g)
- 5 morangos (120 g)

Rendimento: 1 panqueca/porção de 100 g

Modo de preparo

Bater a banana, a aveia, o ovo e a canela no liquidificador e colocar na frigideira em formato de disquinhos. Quando estiver assada dos dois lados, em um prato acrescentar os morangos cortados, a chia e use o mel para finalizar..





SANDUÍCHE DE FRANGO AO PESTO DE RÚCULA

Ingredientes:

8 fatias de pão de forma integral (200 g)
1 xícara (chá) de rúcula (120 g)
1/4 xícara (chá) de queijo parmesão (30 g)
1/4 xícara (chá) de nozes (30 g)
4 colheres (sopa) de azeite a gosto (60 ml)
1/2 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado (100 g)
1/2 copo de creme de ricota (100 g)
Sal marinho a gosto

Rendimento: 4 lanches (com 80 g de recheio/lanche)

Modo de preparo

Bater no liquidificador a rúcula, o queijo, o sal, as nozes e o azeite até obter a consistência de uma pasta e reservar. Fazer uma pasta com o frango desfiado, o creme de ricota e o pesto. Montar os lanches com até 3 colheres de sopa do recheio em cada lanche.



BOLO DE BANANA COM AVEIA E CANELA

Ingredientes:

3 ovos
5 bananas descascadas (412 g)
1/2 xícara (chá) de suco de laranja (75 ml)
2 xícaras (chá) de aveia (124 g)
8 castanhas do Brasil picadas (24 g)
1/2 xícara (chá) de uvas- passas (78 g)
10 damascos picados (86 g)
2 colheres (sopa) de fermento em pó (26 g)
1 colher (sobremesa) de canela em pó (14 g)

Rendimento: 8 fatias/porções de 100 g

Modo de preparo

Pré-aquecer o forno a 180° C. Bater no liquidificador os ovos, as bananas, o suco de laranja, a canela em pó e a aveia. Acrescentar e misturar os demais ingredientes até obter uma massa homogênea. Untar a forma com óleo e polvilhar com farinha de aveia. Levar ao forno para assar por cerca de 30 minutos. Deixar esfriar e servir.



VITAMINA DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de farinha de aveia (30 g)
1 xícara (chá) de leite integral gelado (150 ml)
10 morangos (200 g)
1 colher (sobremesa) de manteiga (10 g)
1 goiaba vermelha (118 g)

Rendimento: 400 ml

Modo de preparo

Cozinhar a farinha de aveia no leite e reservar. Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir

