

COMER BEM, QUE MAL TEM?

Uma alimentação saudável deve ser baseada em alimentos in natura e minimamente processados, no consumo regular de frutas, verduras e cereais integrais e no consumo moderado de sal, açúcares e gorduras. Além disso, uma alimentação adequada e saudável deve derivar de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável: a alimentação deve levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade do ambiente.

(Ministério da Saúde, 2014)

Batata Yacon

A batata yacon tem muitos benefícios para a saúde, inclusive o de ajudar a controlar o diabetes, também está associada a regulação do funcionamento intestinal e ao aumento da saciedade. Sua forma de consumo é crua, como fruta. É uma opção interessante para lanches.

Curiosidades

Você sabe o que é um alimento orgânico?

Na agricultura orgânica não é permitido o uso de substâncias que coloquem em risco a saúde humana e o meio ambiente. Não são utilizados fertilizantes sintéticos solúveis, agrotóxicos e transgênicos. Alimentos orgânicos e de base agroecológica são particularmente saborosos, além de protegerem o meio ambiente e a sua saúde.

Gengibre

O gengibre possui propriedades anti-inflamatórias conhecidas há séculos. Além disso, atua também na prevenção de enjoos (gravidez, quimioterapia e no pós-operatório) e como auxiliar na perda de peso. Também possui efeito diurético e antioxidante.



Você sabia?

O ato de cozinhar é considerado por muitas pessoas uma terapia!

Ao preparar o seu próprio alimento,
você está cuidando da sua saúde e da sua mente!

Mesmo que você não seja um expert na cozinha,
vale deixar a criatividade agir e se divertir um pouquinho!

Aqui vão algumas dicas para te ajudar um pouquinho:

Quer manter a cor dos legumes e verduras? Cozinhe-os no vapor, assim eles também conservam seus nutrientes e seu sabor.

Para dar aquele toque especial às preparações, finalize acrescentando temperos como cebolinha, salsinha, manjericão, sálvia, hortelã e orégano!

Invista nos ingredientes: a qualidade da matéria prima é faz muita diferença! Invista em produtos frescos, da estação e orgânicos!

Acrescente aveia, farelo de trigo ou farinha integral às preparações. Além de mais saudável seus bolos ganham uma textura diferente! Substituir açúcar refinado ou cristal por açúcar mascavo, também é um ótima opção para melhorar sua receita.

Chame a famílias, os amigos e/ou convidados para participar do preparo da refeição: companhia e boa conversa também são ótimos temperos!

Receitas são apenas diretrizes, você pode e deve adaptá-las para o seu gosto particular. E, o mais importante: não seja tão exigente consigo mesmo, alguns erros resultam na melhores receitas!