

Receitas Práticas e Substituição de Alimentos: Trabalhando com a Equipe de Saúde

Prof.^a Helayne Aparecida Maieves

Obesidade



95% das causas da obesidade



Interrupção do Tabagismo

Fracionamento das Refeições

Estilo de Vida

Influências Pré-Natais

Fatores Culturais

Inadequação Alimentar

SEDENTARISMO

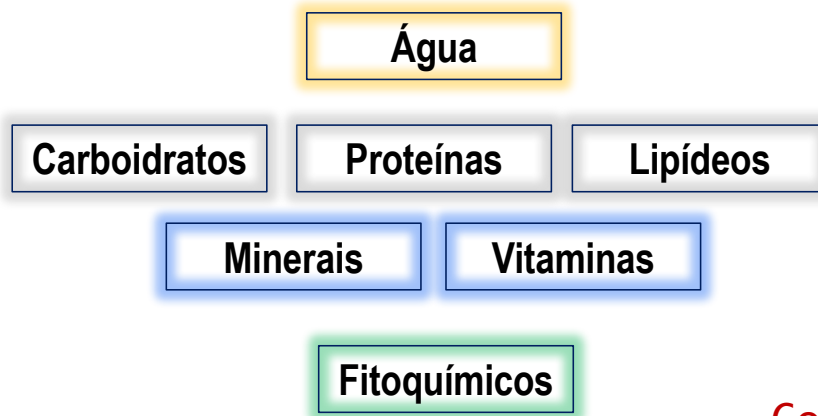
Fatores Psicológicos

Aleitamento Materno

Alimento

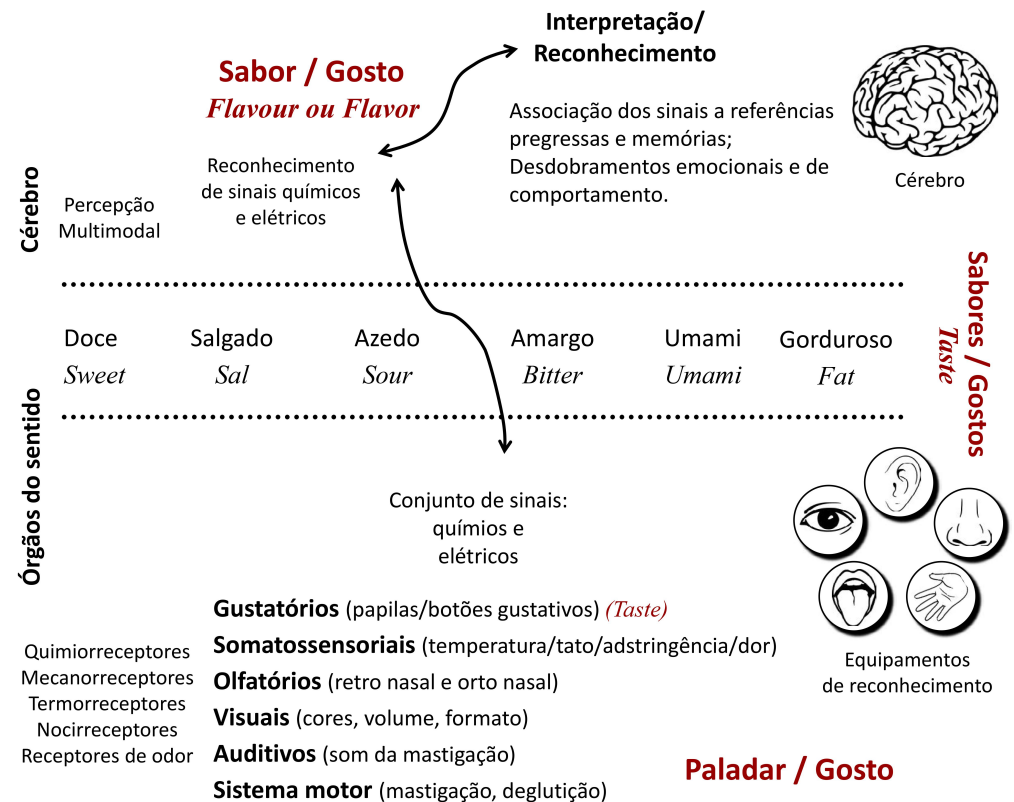


Não se dá através do consumo de nutrientes e sim de alimentos



Gosto
Cor
Forma
Aroma
Textura

Gosto



Gastronomia

Bases da Cozinha

Mirepoix



25%

50%

25%



Aipo

Salsão

Alho-Poró

Bouquet Garni



Maço de ervas aromáticas (amarradas)

Geralmente composto por uma combinação:

- ✓ Talo de salsa
- ✓ Salsão
- ✓ Funcho
- ✓ Folhas de alho-poró
- ✓ Tomilho
- ✓ Louro
- ✓ Alecrim



Sachet d'Épices



Mix de temperos embrulhados em um pedaço de gaze (saquinho)

Geralmente composto por uma combinação:

- ✓ Pimentas em grãos
- ✓ Cravo
- ✓ Dente de alho
- ✓ Folha de louro
- ✓ Tomilho



Aromático



Cebola Piqueé



ECOSUS
Enfrentamento e controle da
obesidade no âmbito do SUS



Cebola branca com incrustação

Geralmente composto por uma combinação:

- ✓ Cebola
- ✓ Dois cravos
- ✓ Folhas de louro fresco



Também pode ser só com os cravos.



Cebola Bruleé



Cebola cortada ao meio

“Dourada” na chapa



Usada para dar cor e sabor.



ECOSUS
Enfrentamento e controle da
obesidade no âmbito do SUS



Gastronomia



GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA



Habilidades culinárias

O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o uso de alimentos ultraprocessados.

Gastronomia

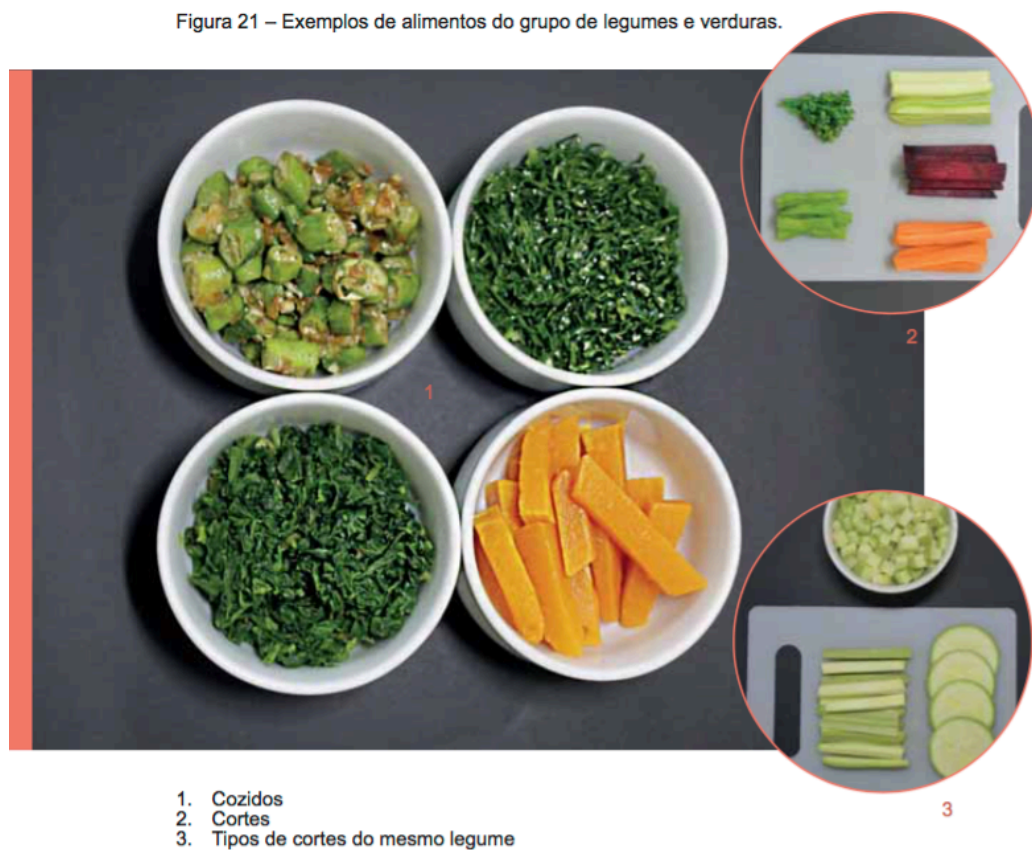


GUIA ALIMENTAR PARA
CRIANÇAS BRASILEIRAS
MENORES DE 2 ANOS



Gastronomia

Figura 21 – Exemplos de alimentos do grupo de legumes e verduras.



GUIA ALIMENTAR PARA
CRIANÇAS BRASILEIRAS
MENORES DE 2 ANOS





ECOSUS
Enfrentamento e controle da
obesidade no âmbito do SUS



Sugestões de Preparos



- ✓ Caldo
- ✓ Molho
- ✓ Tapenade
- ✓ Cuscuz
- ✓ Vegetais

- ✓ Smoothie
- ✓ Sorbet
- ✓ Geleia
- ✓ Bebida

Caldo de Frango

INGREDIENTES

- 1 frango inteiro (cerca de 2 kg)
- 1 cenoura
- 1 talo de salsão
- 1 cebola
- 4 litros de água
- 1 folha de louro
- 1 talo de salsinha com folhas
- 1 folha de alho-poró
- 4 grãos de pimenta-do-reino
- 3 cravos-da-índia



COMO ARMAZENAR

Transfira o caldo para potes de vidro com fechamento hermético e mantenha na geladeira por até 5 dias. Se preferir, distribua em forminhas de gelo e leve para o congelador. Quando firmar, coloque em sacos plásticos e conserve congelado por até 3 meses.

Molho Pesto



INGREDIENTES

- 1 dente de alho descascado
- ½ xícara (chá) de folhas de manjeriçãõ fresco
- 2 nozes
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesãõ ralado
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. No pilãõ, triture os ingredientes, adicionando na seguinte ordem: alho com uma pitada de sal, folhas de manjeriçãõ, nozes, queijo e, por último, misture o azeite. Tempere com sal e pimenta-do-reino e sirva a seguir.
2. Ah!, vocẽ não tem um pilãõ? Entãõ, pique bem todos os ingredientes e misture numa tigela. A terceira opçãõ é bater tudo no mixer.
3. Tempere com um pouco de pimenta-do-reino e sirva a seguir.

Tapenade com Limão Siciliano



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço (cerca de 120 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- raspas de 1 limão-siciliano
- 1 ramo de tomilho

MODO DE PREPARO

1. Sobre uma tábua, pique fino as azeitonas e transfira para uma peneira com uma tigela embaixo. Com as costas de uma colher, pressione delicadamente as azeitonas picadas para extrair o excesso de líquido - assim a tapenade fica mais consistente.
2. Transfira as azeitonas da peneira para uma tigela de servir, junte as raspas do limão e o tomilho debulhado. Regue com o azeite e misture bem. Sirva a seguir com fatias de pão tostado.

Cuscuz de Brócolis



INGREDIENTES

- 1 brócolis ninja grande
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque os dentes de alho. Descarte as folhas e a base grossa do talo do brócolis. Corte o brócolis em floretes médios, de cerca de 3 cm – para ficar mais fácil, vire o brócolis de cabeça para baixo e vá cortando os floretes pela base. Reserve os talos para outra preparação (você pode fazer uma sopa).
2. Lave os floretes em água corrente e seque bem com um pano de prato. Coloque metade dos floretes no processador, junte um dente de alho e bata até ficar com a textura de cuscuz marroquino. Transfira para uma tigela e repita com o restante do brócolis e alho.
3. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite, coloque o brócolis processado e tempere com sal. Deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando, até o cuscuz ficar macio e úmido. Sirva a seguir.

Crudité de Vegetais



INGREDIENTES

- 1 cenoura
- 1 pepino japonês
- 1 pimentão amarelo
- 1 bulbo de erva-doce (funcho)
- 4 rabanetes pequenos



Molho de Iogurte

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- 10 folhas de hortelã frescas
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Vegetais Assados



INGREDIENTES

- 1 abobrinha
- 2 pimentões amarelos
- 2 pimentões vermelhos
- ½ couve-flor
- 1 cebola
- 1 cebola roxa
- 6 galhos de alecrim
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).

Unte uma assadeira grande com 1 colher (sopa) de azeite. Disponha os legumes sem amontoar – quanto mais espaço entre os pedaços, mais dourados ficam. Distribua os ramos de alecrim, regue com o azeite restante e tempere com sal e pimenta a gosto.

Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos ou até dourar – na metade do tempo, vire os legumes com uma espátula para dourar por igual. Sirva a seguir como acompanhamento, sobre risotos, massas ou com cuscuz marroquino.

Ratatouille



INGREDIENTES

- 1 berinjela pequena
- 1 abobrinha
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de tomate-cereja ou sweet grape
- 1 talo de alho-poró sem as folhas verdes
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 8 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 220 °C (temperatura alta).
2. Numa tábua, corte a berinjela em rodela de cerca de 1 cm e descarte as pontas. Se a berinjela for grande, corte as fatias em meias-luas. Transfira para uma tigela, cubra com água e misture 1 colher (chá) de sal. Reserve.
3. Prepare os outros legumes: fatie as abobrinhas em rodela de 1 cm e descarte as pontas; corte os tomatinhos ao meio; fatie fino o alho-poró; corte o pimentão ao meio, descarte as semente e corte as metades em quadrados; descasque a cebola e corte em quartos; descasque os dentes de alho.
4. Retire a berinjela da água e disponha numa assadeira retangular grande. Regue com 3 colheres (sopa) de azeite e leve ao forno preaquecido por 15 minutos.
5. Retire a assadeira do forno e junte os outros legumes. Tempere com sal e pimenta-do-reino, regue com o azeite restante e misture delicadamente. Volte a assadeira ao forno por 30 minutos. Retire a assadeira e baixe a temperatura do forno para 180 °C (temperatura média).

Smoothie de Banana e Manga



INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de rodela de banana congeladas
- 1 fatia grande de manga
- ½ xícara (chá) de água filtrada

MODO DE PREPARO

No liquidificador junte as rodela de banana, a fatia de manga (sem a casca), a água e bata bem até ficar cremoso.



MANGO THAY

- ✓ 2 Mangas
- ✓ 200 mL Leite de Coco
- ✓ 5 folhas Hortelã
- ✓ Gengibre (pedaço pequeno)
- ✓ Suco de ½ Limão

Bater tudo no liquidificador e deixar na geladeira por 2 horas.

Sorbet de Manga



INGREDIENTES

- 2 mangas maduras
- caldo de ½ limão

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte as mangas em pedaços médios. Transfira para uma assadeira e leve ao congelador – evite amontoar os pedaços, assim eles ficam soltos depois de congelados. Deixe por pelo menos 4 horas até congelar (se preferir, congele na noite anterior ao preparo).
2. Retire a manga do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater – assim você não quebra o processador e o sorvete atinge o ponto mais rápido.
3. Coloque os pedaços de manga congelados no processador, junte o caldo de limão e comece a bater no modo pulsar para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo em velocidade alta até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 10 minutos – na metade do tempo, pare de bater e misture os pedaços com uma espátula para bater por igual. O processo é demorado, mas acredite, quanto mais tempo bater mais cremoso fica. Sirva a seguir.

Geleia de Damasco



MODO DE PREPARO

1. Numa tábua, pique os damascos em fatias e, as fatias, em cubinhos. Transfira para uma panela média.
2. Adicione à panela o suco de laranja, a água e a canela em rama. Misture e leve ao fogo médio até ferver.
3. Depois que levantar fervura, deixe a panela semitampada, mexendo de vez em quando. Cozinhe por aproximadamente 30 minutos, pressionando os damascos com as costas de uma colher durante o processo.
4. Desligue o fogo e amasse um pouco mais os damascos. Junte a água de flor de laranjeira e com uma concha, transfira a geleia ainda quente para um pote de vidro esterilizado, deixando cerca de 2 cm até a tampa livre. Feche o pote com a geleia quente para formar vácuo.

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de damasco seco
- 1 xícara (chá) de caldo de laranja
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 canela em rama
- 1 colher (sopa) de água de flor de laranjeira

CONSERVAÇÃO

Você pode conservar a geleia pronta por até 2 meses, fechada a vácuo, em temperatura ambiente; por até 6 meses no congelador e após aberta por 15 dias na geladeira.

Água de Frutas



INGREDIENTES

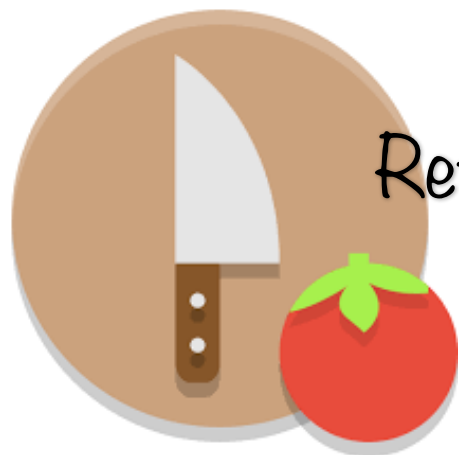
- 1,5 litro de água com gás
- ½ abacaxi
- 1 xícara (chá) de uvas thompson verdes (sem caroço)
- 1 xícara (chá) de caldo de laranja
- cubos de gelo a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave e seque as uvas; descasque e corte o abacaxi em cubos de 2 cm. Disponha os cubos de abacaxi e as uvas numa assadeira e leve ao congelador por pelo menos 1 hora – tente não amontoar para que eles fiquem soltinhos depois de congelados.
2. Distribua o caldo de laranja em forminhas para gelo e leve também ao congelador. Enquanto isso, coloque a água com gás na geladeira.
3. Na hora de servir, coloque as frutas e os cubos de caldo de laranja congelados numa jarra. Junte a água com gás e misture com uma colher longa (ou bailarina). Acrescente cubos de gelo a gosto e sirva a seguir.



ECOSUS
Enfrentamento e controle da
obesidade no âmbito do SUS



Referencias

- Brasil. Ministério da Saúde (MS). *Guia alimentar para a população brasileira* Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
- Brasil. Ministério da Saúde (MS). *Guia alimentar para crianças menores de 2 anos*. Brasília: Ministério da Saúde; 2019.
- LOBO, Rita. *Panelinha: Receitas que funcionam*. São Paulo: Editora Senac, 2012.



ECOSUS
Enfrentamento e controle da
obesidade no âmbito do SUS



Obrigada!

Contato

Prof.^a Helayne Aparecida Maieves
helaynemaieves@gmail.com