



GUIA PRÁTICO

marmittas saudáveis

Boas escolhas
De casa ao trabalho



UNIVERSIDADE FEDERAL
DA PARAÍBA



PROGEP
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas



GUIA PRÁTICO

marmittas

saudáveis

Boas escolhas
De casa ao trabalho

Ana Caroliny Vieira da Costa

Taiz Siqueira Pinto



Guia Prático: marmittas saudáveis - Boas escolhas, de casa ao trabalho © 2024 por Universidade Federal da Paraíba, Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas. Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte

SUMÁRIO

Apresentação

-- 04 --

Introdução

-- 05 --

Comece pela lista de compras

-- 06 --

Opte por boas escolhas na compra dos alimentos

-- 08 --

Faça em casa a higienização dos alimentos

-- 10 --

Aprenda como fazer o congelamento dos alimentos

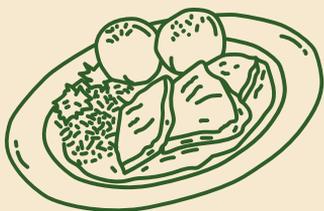
-- 14 --

Saiba como montar suas marmitas para o trabalho

-- 18 --

Combinações de preparações para marmitas

-- 22 --



APRESENTAÇÃO

O tema sobre alimentação saudável está muito presente nas conversas rotineiras e no ambiente de trabalho, pois cada vez mais pessoas estão buscando qualidade de vida e melhorias para sua saúde.

Para ter uma alimentação saudável é importante consumir menos alimentos ultraprocessados (alimentos industrializados) e priorizar o consumo de alimentos naturais, a “comida de verdade”.

Muitas vezes, essas informações chegam até as pessoas, mas não informam de como uma alimentação saudável pode ser facilitada diante da correria do dia-a-dia.

Então pensamos em elaborar esse guia prático para ajudar no planejamento e na organização de marmitas saudáveis para preparar em casa e trazer para o trabalho, uma vez que percebemos durante nossos atendimentos com os servidores da UFPB que sua maioria tem o hábito de trazer marmitas.

Esperamos que gostem!



INTRODUÇÃO

Para um estilo de vida saudável, você precisa pensar primeiramente em como está a sua rotina. O que está correto e o que pode ser mudado.

A qualidade do sono, a ingestão de água, sua saúde mental, juntamente com a prática de atividades e exercícios físicos e sua alimentação devem estar adequados.

Com relação à alimentação, indica-se pensar nas respostas de algumas perguntas:

- Você come em casa ou fora (restaurantes ou trabalho)?
- Onde você come tem geladeira, micro-ondas ou fogão?
- Quais alimentos você vai comprar para preparar as marmitas?
- Você vai introduzir qual alimento novo na minha rotina?

A partir destas respostas, você terá um bom ponto de partida para o planejamento e organização da sua alimentação.

Até suas marmitas estarem prontas, existe um caminho para você seguir. Este guia vai te ajudar em cada passo deste caminho.





COMECE PELA

Lista de Compras

DICAS PARA FAZER SUA LISTA DE COMPRAS

Estipule para quantos dias será sua compra.

Ex.: 7 dias, 10 dias, 15 dias

Anote o que precisa assim que lembrar. Não deixe para anotar tudo na hora de ir às compras

Planeje o cardápio que você pretende consumir no intervalo de tempo estipulado e liste todos os ingredientes que serão necessários

Contabilize as quantidades e anote-as, começando por quantas pessoas comem na sua casa, depois quantas vezes o alimento será consumido *

Verifique seus armários, sua geladeira e freezer para anotar o que faltou antes de sair

- Exemplo: 2 pessoas vão consumir 1 banana ao dia por 5 dias, então precisará comprar 10 bananas.



OPTE POR BOAS ESCOLHAS NA

Compra dos Alimentos

DICAS PARA COMPRAR SEUS ALIMENTOS

- Inclua variedade de alimentos naturais como os grãos integrais, frutas, verduras, legumes, carnes, leite e ovos;
- Escolha algumas frutas, verduras e legumes mais maduras e outras menos para durar mais tempo e menos desperdiçar;
- Prefira alimentos orgânicos.. Eles não têm agrotóxicos e são melhores opções para a saúde.;
- Leia os rótulos dos alimentos. Muitas vezes, o que parece saudável não é. Eles podem ter muito açúcares, gorduras e aditivos químicos. Então leia a lista de ingredientes. O primeiro componente da lista é o que o alimento tem em maior quantidade;





FAÇA EM CASA A

Higienização dos Alimentos

DICAS PARA A HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS

Você Sabia?

Para os alimentos durarem mais tempo na geladeira, e não transmitirem doenças pelas suas embalagens, recomenda-se fazer a higienização.

Você sabe como fazer?



Antes de higienizar frutas, legumes e verduras, guarde-as em fruteiras ou em recipiente separado.

Quando já estiver higienizadas, guarde-as na geladeira em outro recipiente

DICAS PARA A HIGIENIZAÇÃO DE EMBALAGENS



Vidros, latas e plásticos rígidos podem ser limpos com água e sabão/detergente



Embalagens flexíveis podem ser limpas com papel toalha ou pano limpo e álcool 70%.

DICAS PARA A HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS E HORTALIÇAS



Lave em água corrente. Quando for vegetais folhosos, lave folha por folha e para frutas e legumes, lave-os um a um);

Coloque os vegetais em solução clorada (1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água) por 15 minutos; *



Enxágue os vegetais (um a um) em água corrente;

Deixe escorrer naturalmente o excesso de água



Armazene adequadamente na geladeira em recipientes ou sacos plásticos limpos com furinhos (feitos com garfo, por exemplo)

- Verifique na embalagem se a água sanitária é recomendada para uso em alimentos.



APRENDA COMO FAZER O

Congelamento dos Alimentos

CONGELAMENTO DE ALIMENTOS



O congelamento de alimentos retarda os processos químico e microbiológico que estragam os alimentos. Também auxilia no planejamento e organização semanal das refeições, facilita a variedade no cardápio, aumenta a frequência de consumo de hortaliças e frutas e diminui o desperdício e gastos quando adquiridos nas safras, atacados ou em promoções.



Deixar de fazer uma refeição saudável não é a melhor opção. Por isso, o melhor é usar o freezer a nosso favor.



DICAS PARA CONGELAMENTO DE ALIMENTOS



1 O frescor e a qualidade no momento do congelamento afetam diretamente a condição dos alimentos congelados. Se forem congelados no pico de qualidade, os alimentos descongelados terão sabor e aparência melhores.

Não congele os alimentos em porções muito grandes. Divida a preparação em várias porções, que correspondem exatamente ao que você vai consumir em uma refeição.

2

3 Use etiquetas para identificar o alimento congelado, colocando o nome do alimento e a data de preparo.

Os alimentos devem estar guardados em recipientes de plástico resistente, vidro temperado ou embalados em sacos próprios para congelamento simples ou fecho hermético. É importante verificar se os potes plásticos são livres de bisfenol A (BPA), pois é um componente nocivo à saúde.

4

5 Descongele sob refrigeração e não congele novamente os alimentos que já foram descongelados.



Você Sabia?

O congelamento simples pode levar à perda de nutrientes, cor, aroma e textura. Para isso não acontecer, a técnica do branqueamento de alimentos é uma ótima aliada.

Veja o passo a passo:

1. Ferva o vegetal de 1 a 3 minutos;
Para vegetais mais macios como repolho e brócolis o ideal é um minuto. Para os mais duros como a cenoura, vagem são três minutos;
2. Após a fervura mergulhe em água com gelo por 1 minuto para resfriar;
3. Escorra bem e coloque em saquinhos bem fechados retirando todo o ar.

Dessa forma você pode manter seus vegetais congelados por até 3 meses.





SAIBA COMO MONTAR

Marmitas para o trabalho

DICAS PARA MONTAR SUAS MARMITAS

A marmita é um jeito de se alimentar melhor. Uma estratégia para economizar. Uma forma de deixar o dia a dia mais prático.

Em dias corridos, quando se tem muita fome e está cansado, procura-se soluções rápidas para saciar, e, se não tiver organização e planejamento, recorre-se a soluções mais calóricas, mais caras e menos nutritivas.



DICAS PARA MONTAR SUAS MARMITAS



1 Frango, peixe, carne magra e leguminosas são ótimas opções de fontes de proteínas de origem animal e vegetal;

Arroz integral, quinoa, batata doce, inhame e macaxeira fornecem energia e são excelentes opções como fonte de carboidratos;

3 Legumes e verduras coloridos são ricos em vitaminas e minerais e devem fazer parte da sua dieta.;

Alimentos processados e com alto teor de sódio devem ser evitados. Para um toque especial, inclua temperos naturais e ervas frescas;

5 Se a proposta é esquentar e comer direto no recipiente que é bem mais prático, use potes de vidro ou aqueles livres de BPA;

Utensílios com divisões ajudam a preservar a qualidade de cada item. Caso não seja possível basta organizá-los lado a lado;

7 Para a segurança alimentar e a integridade do prato, lembre-se de adquirir uma bolsa térmica para o transporte e de colocar a marmita direto na geladeira quando chegar ao trabalho;

Em alguns casos, pode ser levado saquinhos de sal e azeite em tamanho pequeno na bolsa térmica.

DICAS PARA MONTAR SUAS MARMITAS



Qual é a quantidade necessária de cada preparação na marmitta?

Cada pessoa tem suas necessidades alimentar e nutricional individualizadas, pois vai depender de vários fatores como o peso atual, altura, se tem alguma doença ou não, hábitos culturais e sociais, objetivos e estilo de vida, entre outros.

Procure um profissional nutricionista para uma orientação individualizada.





COMBINAÇÕES DE

Preparações para marmitas

DICAS DE PREPARAÇÕES PARA SUAS MARMITAS

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, o almoço e o jantar devem ter a combinação de arroz e feijão (alimentos fonte de carboidratos e proteínas de origem vegetal) com carnes brancas, ou vermelhas ou ovos (alimentos fonte de proteína animal). Os legumes e as verduras devem ser inseridos e podem estar de diversas formas (crus em saladas ou em preparações cozidas ou refogadas) e, de sobremesa sugere-se as frutas.



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

DICAS DE PREPARAÇÕES PARA SUAS MARMITAS

Cereais, massas e tuberculos

Arroz integral

Arroz com cenoura e brócolis

Macarrão integral

Escondidinho de macaxeira

Macaxeira cozida

Purê de batata

Purê de abóbora

Purê de batata doce

Batata doce

Inhame/Cará

Leguminosas

Feijão (preto, carioca, verde, macassa, azuki...)

Soja (grãos, proteína texturizada, tofu)

Grão-de-bico

Lentilha

Ervilha

Fava

DICAS DE PREPARAÇÕES PARA SUAS MARMITAS

Carnes, aves, peixes e ovos

Carne moída refogada

Sardinha grelhada

Carne de panela desfiada

Filé de peixe assado

Isca de carne

Atum refogado

Almôndegas de carne

Bisteca suína na air fryer

Hambúrguer caseiro

Ovos cozidos

Coxa/sobrecoxa assada

Omelete de atum

Cubos de frango

Omelete de queijo

Frango cremoso

Omelete de grão de bico

Frango desfiado

Omelete de brócolis



DICAS DE PREPARAÇÕES PARA SUAS MARMITAS

Verduras e legumes

Brócolis com abóbora

Cenoura com vagem

Beringela com abobrinha

Tomate cereja assado no azeite com brócolis

Beterraba e cenoura no vapor

Abobrinha refogada na cebola e alho

Couve refogada

Couve flor

Beterraba e cenoura raladas

Frutas

Laranja

Manga

Tamara

Tangerina

Melancia

Uva passa

Abacaxi

Mamão

Ameixa

Kiwi

Morango

Damasco

DICAS DE PREPARAÇÕES PARA SUAS MARMITAS

E por último...

Aposte num rodízio de diferentes molhos e finalizações.

Diariamente, você pode fazer um molho para jogar por cima da sua marmita antes de comer. Outra ideia é ter diferentes opções de ingredientes crocantes para finalizar o prato, como mix de sementes (abóbora, girassol, gergelim e chia) ou castanhas picadas. Dessa forma simples, você tem refeições distintas, tanto em sabor, como em textura e aporte nutricional.

Molhos

Vinagrete / À Campanha

Branco / Bechamel

Mostarda e Mel

Rosê

Ao Sugo / Ao Pomodoro

Pesto

Limão, parmesão e manjeriço

Iogurte com hortelã



Este Guia foi idealizado especialmente para os servidores da Universidade Federal da Paraíba em comemoração ao Dia do Servidor Público (28/10).

Foi elaborado e organizado pelo setor de Nutrição da Divisão de Qualidade de Vida e Saúde, da Coordenação de Qualidade de Vida, Saúde e Segurança do Trabalho da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas da Universidade Federal da Paraíba (DQVS/CQVSST/PROGEP/UFPB).



UNIVERSIDADE FEDERAL
DA PARAÍBA



PROGEP
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas