

Vigilância Nutricional

Informa

Ano I, n. 1

Passo a passo da marmita



1

Escolha o material dos recipientes:

Plástico é mais propenso à aderência de bactérias em relação ao vidro, porque é mais poroso. Entretanto, o plástico tem a vantagem de não quebrar. Opte por materiais plásticos livres de Bisfenol A (BPA) e PVC (Policloreto de Vinila), pois estes são nocivos ao organismo.

Vidro tem higienização melhor, não deixa cheiro e nem gosto.

Existem também as opções de metal/inox e silicone.

É importante verificar se a opção de material pode ser levada ao microondas.



2

Invista em uma bolsa térmica:

Ela protege a comida, uma vez que proporciona conservação e dificulta a entrada e proliferação de microorganismos, contribuindo para a diminuição do ritmo de deterioração dos alimentos.

Semi-térmicas (Frasqueiras)

Possuem sacos térmicos costurados, que tendem a não manter a temperatura por não refletí-la.



Térmicas

São constituídas por paredes reflexivas que tendem a manter por muito mais tempo a temperatura interna.



3

Utilização correta:

- Proteja seu alimento com sacos plásticos ou papel filme (frutas, sementes, sanduíches)
- Separe os alimentos! Utilize potes diferentes ou com divisórias e não deixe alimentos frios e quentes no mesmo compartimento, pois pode ocasionar o degelo mais rápido dos produtos. Isso vale também para bebidas e comidas.
- Higienize sua bolsa térmica, pelo menos 1x na semana. Utilize hipoclorito de sódio diluído em água ou solução de álcool a 70% e deixe aberta para que seque. Atenção ao uso de alvejantes, pois estes deixam resíduos que poderão contaminar os alimentos futuramente.



Vigilância Nutricional

Informa

Ano I, n. 1

Passo a passo da marmitta



4

Conservação na bolsa térmica:

O acessório permite a refrigeração de qualquer alimento por 2 horas e algumas por até 8 horas. Esse tempo garante que você possa preparar sua marmitta pela manhã, chegar ao trabalho e colocá-la para refrigerar.

2h de conservação é pouco? A alternativa é potencializar a refrigeração. Algumas bolsas são acompanhadas de bolsa de gel térmico, para utilizar junto aos alimentos.

Essas medições de tempo devem considerar o clima externo à bolsa. À medida que o consumidor abre e fecha a bolsa por algumas vezes, o clima de fora afeta o interior do acessório. Em dias mais quentes, a temperatura interna é mais afetada neste processo, e tende a diminuir mais rápido. Quando a bolsa é aberta poucas vezes, a conservação não é tão influenciada pelo clima.

5

Evite colocar:



Maionese e Patês

Comida japonesa (peixe cru)



Alimentos com molhos, creme de leite e muito tempero (+ perecíveis)

Frituras



Vale a pena colocar :



Carne bem cozida (ou grelhada) e bem picada



Frutas com casca



Salada: Leve as folhas secas, sem tempero, e ou azeite (colocar depois)

Arroz e feijão (rico e nutritivo)



6

Dicas para manter higiene e sabor:

- O ideal é que os alimentos da sua marmitta tenham sido preparados no máximo até 24 horas antes do momento da refeição e estejam refrigerados.
- Tempere salada e legumes na hora de comer. Leve molhos para a salada, azeite ou limão espremido em potinhos. Se despejar pela manhã, eles irão umedecer os alimentos, comprometendo a textura e sabor. Além disso, o azeite, por exemplo, resseca ao longo do dia.
 - Seque os folhosos com papel toalha antes de embalá-los.
 - Coloque seus potes no mesmo sentido dentro da térmica e carregá-la sempre "de pé".



Lanches práticos e saudáveis

Lembre-se de incluir sempre os alimentos :

Fontes de Proteínas



Frutas e vegetais
in natura



Fontes de Carboidratos



Bebida (opcional)



Leite

Queijo minas

Iogurte

Ricota

Cottage

Cream Cheese

Requeijão



Manga picada

Maçã

Pêra

Banana

Goiaba

Salada de Frutas

Tomate cereja



Pão francês

Pão doce

Pão de queijo caseiro

Bisnaguinha integral

Torradas

Fatia de bolo caseiro

Castanhas



Escolhas Inteligentes:

As **frutas da estação**, além de mais baratas, costumam ter menos agrotóxicos. Prefira aquelas que possam ser consumidas com casca ou que sejam fáceis de descascar, e **in natura**. **Varie as opções de frutas**, assim, você consumirá maior variedade de nutrientes e vitaminas.

Prefira pães, bolos ou biscoitos **integrais**, multigrãos, de arroz ou de milho ao invés de pães brancos.



Dúvidas? Consulte um nutricionista

