

Debora Yamashita

NUTRITION AND HEALTH

MONTANDO MINHA MARMITA

SEJAM BEM-VINDOS



MONTANDO MINHA MARMITA



Atualmente, pelo contexto de vida da maioria das pessoas, tem-se observado um **reduzido tempo** no **deslocamento** para consumir as refeições, bem como um reduzido tempo de **preparo** desses alimentos nos intervalos de trabalho.

Nesse contexto, as pessoas ficam **mais susceptíveis a consumir alimentos fora da rotina alimentar**, como alimentos mais calóricos, açucarados, de procedência duvidosa, ou até mesmo podem pular refeições importantes, **comprometendo seu estado nutricional**.



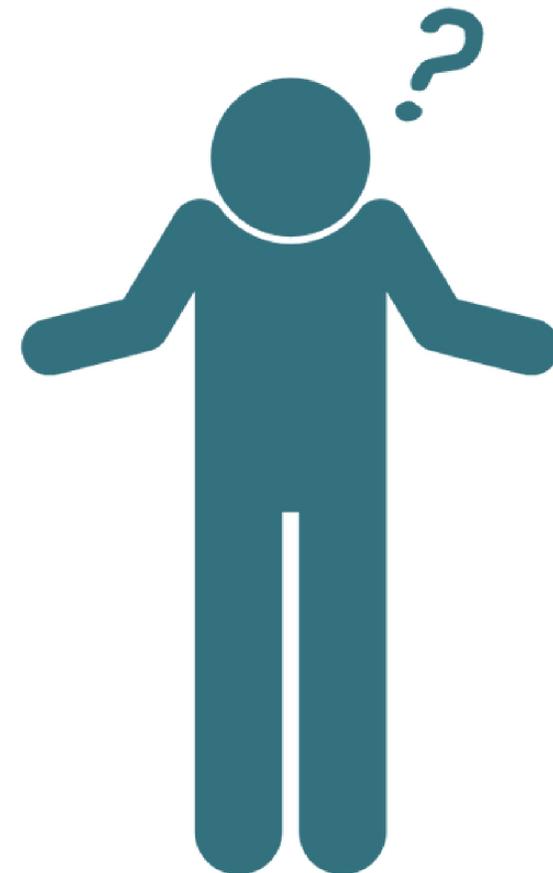
MONTANDO MINHA MARMITA

As marmitas entram como **facilitadoras do processo de cuidado alimentar**, apresentando inúmeros **benefícios**, como por exemplo:

- Diminuem o tempo de deslocamento para a realização das refeições;
- Conferem maior possibilidade de consumo de alimentos dentro do planejamento alimentar;
- Desde que bem preparadas, possuem uma melhor condição higiênica e nutricional;
- Caso sejam preparadas diversas marmitas de uma única vez, poupa-se o tempo de preparo ao longo da semana e promove-se economia de gás ou de outra fonte de energia utilizada nesse processo;
- Podem promover economias financeiras se comparado com a aquisição de alimentos em restaurantes.



Reconhecendo os benefícios do consumo alimentar por meio das marmitas, como devo começar a minha organização para colocar em prática essa estratégia?



MONTANDO MINHA MARMITA

1º PASSO: Adquira uma marmita de qualidade

PREFERÍVEL

- **Vidro**
- Material biodegradável (exfeitas de mandioca, papel biodegradável, etc).
- Aço inox (atenção: não pode ir em micro-ondas)



MENOS RECOMENDADAS

- Plástico
- Isopor

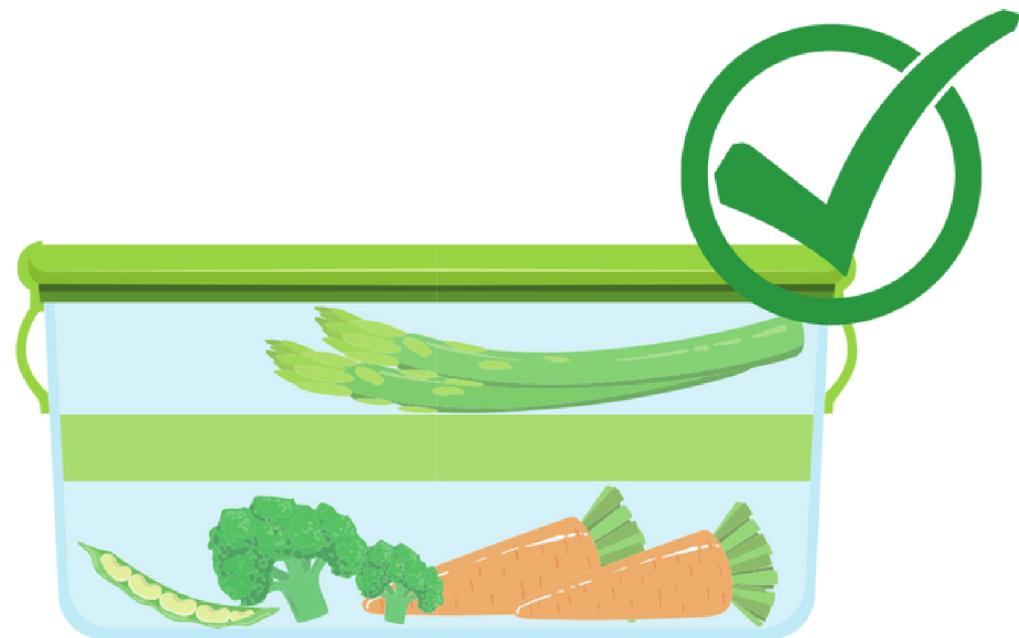
Podem transferir
microplástico e
Bisfenol



MONTANDO MINHA MARMITA

1º PASSO: Adquira uma marmita de qualidade

É interessante que a marmita tenha **divisórias** para que seja possível separar saladas e demais alimentos que podem sofrer interferência em suas **características sensoriais**. Outra possibilidade é realizar a separação em em diferentes marmitas.



2º PASSO: Quais alimentos devem compor minha marmita?

Nesse ponto, cabe ressaltar que os alimentos de forma específica, bem como a quantidade desses alimentos deve ser algo muito individual a ser orientado de acordo com cada caso clínico. Sendo assim preferencialmente devem ser prescritos por um **profissional nutricionista**.



2º PASSO: Quais alimentos devem compor minha marmita?

Algumas recomendações gerais

Busque combinar os alimentos conforme a classificação abaixo:

MIX DE SALADAS

Podem ser folhosos diversos. É interessante variar o consumo.



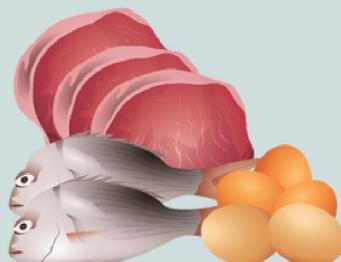
LEGUMES COZIDOS

Podem ser legumes diversos. É interessante variar o consumo.



FONTE PROTEICA

Aos que consomem proteína animal ela deve ser acrescentada, aos que não consomem deve-se aumentar a proteína vegetal.



LEGUMINOSAS

O consumo de feijão é o mais usual pelos brasileiros. Porém, pode-se variar por lentilha, ervilha e grão-de-bico, por exemplo.



FONTE DE CARBOIDRATO

O consumo de arroz é o mais usual. Porém, pode-se variar por outras fontes como batata inglesa, batata doce, inhame, cará e mandioca, por exemplo.



SOBREMESA

O consumo de uma fruta como sobremesa pode ser muito interessante.



3º PASSO: Quais alimentos devem compor minha marmita?

Alguns complementos:

É interessante ter uma boa fonte de gordura, como o azeite de oliva extravirgem, por exemplo.



Você pode carregar sementes para complementar nutricionalmente a sua refeição.

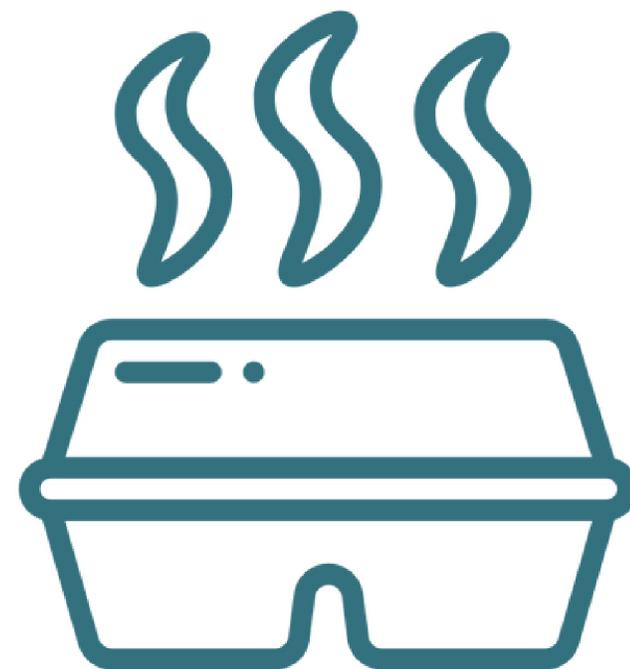


Dicas práticas para uma montagem de marmitas com qualidade



1) Resfrie os alimentos antes de levar ao congelamento

Espera sair o **vapor** dos alimentos e leve inicialmente para refrigeração e em seguida para o congelador. Assim **evita-se que formem cristais de gelo** dentro de sua marmita que poderão alterar a qualidade e o sabor dos alimentos no descongelamento.



2) Validade das marmitas:



É interessante etiquetar as marmitas com a data de preparo e data de validade.

SOB REFRIGERAÇÃO

- Até 03 dias para as marmitas em geral;
- Até 24 horas se conter peixes e/ou frutos do mar.

SOB CONGELAMENTO

- Até 90 dias para as marmitas em geral;
- Até 30 dias para marmitas contendo peixes e/ou frutos do mar.

3) Descongelamento:

Para os casos que a marmita for congelada, é importante que o descongelamento seja feito sempre **sob refrigeração**, ou diretamente no **micro-ondas** ou **forno**.

Nunca deve ser feito em temperatura ambiente.

Após ser descongelada, não deve ser congelada novamente e deve ser consumida em até 03 dias, aquecendo uma única vez.

4) Bolsa térmica



As bolsas térmicas são grandes facilitadoras para o transporte das marmitas com segurança, mantendo-as em uma temperatura segura, principalmente se o trajeto de transporte for longo.



Você pode adicionar gelos de silicone na bolsa térmica para auxiliar na manutenção da temperatura. Eles não derretem e são reutilizáveis.

5) Cuidado com os molhos e temperos da salada

Caso você faça uso de algum molho ou tempero na salada, prefira sempre os naturais e só adicione na hora do consumo. Se adicionados antes, as folhas poderão murchar e perder suas características sensoriais.



6) O uso do micro-ondas

O aquecimento de marmitas em micro-ondas é seguro, desde que você utilize materiais apropriados e não deixe os alimentos sob aquecimento em alta potência por um longo período de tempo. Atente-se para deixar somente o tempo necessário para evitar a formação de acroleína. Sendo assim, você poderá desfrutar da sua refeição com sabor e segurança.



Ao fazer uso dessas estratégias, você poderá consumir seus alimentos conforme suas necessidades, de uma forma segura, econômica, prática e nutritiva!



Debora Yamashita

NUTRITION AND HEALTH

OBRIGADO!

