

A refrigeração é um processo de conservação que consiste na redução da temperatura de uma substância dentro de um espaço fechado, como, por exemplo, o frigorífico.

O armazenamento refrigerado é uma forma importante de manter os alimentos em bom estado.

O frio ajuda a conservar os alimentos frescos e a retardar o aparecimento e desenvolvimento da maioria dos microrganismos nocivos. Para além de não alterar as características dos alimentos.

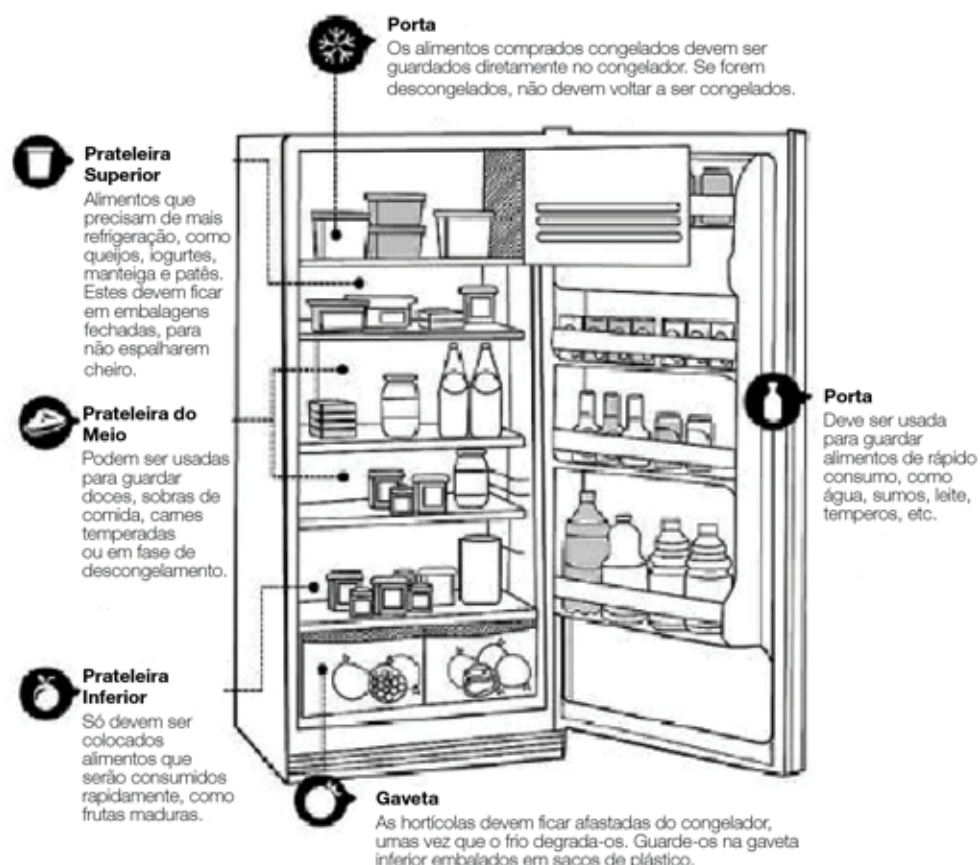
ALGUMAS DICAS

» No verão, regule a temperatura do frigorífico para valores mais frios do que os necessários durante o inverno.

» Certifique-se que as portas estão sempre bem fechadas.

» Embrulhe ou tape os alimentos de modo a evitar perdas de frescura e de sabor.

» Não coloque alimentos quentes no frigorífico. É preferível deixá-los um pouco à temperatura ambiente até arrefecerem.



APRENDA A CONSTRUIR UM PRATO EQUILIBRADO

Um prato equilibrado para um indivíduo saudável deve ser colorido e variado. De uma forma geral, a recomendação é a seguinte: metade do prato deve ser composto por produtos hortícolas, 1/4 deve ser de cereais e tubérculos e 1/4 deve ser de proteína.

Água: beba água, chá ou café (com pouco ou nenhum açúcar). Evite bebidas açucaradas e refrigerantes. Durante as refeições evite ingerir bebidas, uma vez que prejudicam a digestão e a absorção de nutrientes.

Fruta: coma fruta variada de todas as cores.

Óleos: use azeite para cozinhar e temperar saladas. Reduza a quantidade de manteiga.

Cereais e Tubérculos: trata-se de alimentos energéticos ricos em hidratos de carbono, como, por exemplo: arroz, massa, batata e pão. Prefira os cereais integrais. Limite a quantidade de alimentos com farinha refinada e o arroz branco.

Leguminosas, Carne, Pescado e Ovos: Este grupo é rico em proteína animal (carne, pescado e ovos) e vegetal (leguminosas).

Quanto à carne, pescado e ovos, deve ingerir uma porção entre 80-120 g (pode basear-se no tamanho da palma da mão); prefira sempre as carnes cozidas e grelhadas; reduza as carnes vermelhas; evite o bacon, fritos e outras carnes processadas. O grupo das leguminosas (grão, feijão, ervilhas, favas e lentilhas) pode ser consumido nesta fatia ou associado aos cereais e tubérculos, como, por exemplo, arroz com feijão; a porção deve rondar as 40-80 g, consoante o tipo de leguminosa.

Hortícolas: metade ou mais de metade do prato deve ser com verduras e legumes. São reguladoras, ricas em vitaminas, fibras alimentares, sais minerais e hidratos de carbono. Deve ter sempre três ou mais variedades, bem colorido, cru, cozido e assado. É um grupo que não possui calorias em excesso e ainda ajuda a promover a saciedade por mais tempo.



SOPA DE LETRAS CONSTITUINTES DA CÉLULA BACTERIANA

D	C	R	O	M	O	S	S	O	M	A
A	F	A	D	F	V	O	L	I	H	Y
N	G	D	Y	A	L	U	L	E	C	U
A	F	N	F	L	A	G	E	L	O	J
R	G	H	K	U	O	L	A	F	S	I
B	A	M	O	S	S	O	B	I	R	N
M	V	I	F	P	K	H	A	Z	I	X
E	V	B	G	A	R	E	N	G	A	R
M	I	T	O	C	O	N	D	R	I	A
N	M	N	U	C	L	E	O	I	D	E
O	Y	T	O	J	W	C	N	A	Z	R
X	C	N	M	F	I	M	B	R	I	A

Horizontal

- 1- Cromossoma;
- 2- Célula;
- 3- Flagelo;
- 4- Ribossoma;
- 5- Mitocôndria;
- 6- Nucleóide;
- 7- Fímbria.

Vertical

- 1- Membrana;
- 2- ADN;
- 3- Cápsula;

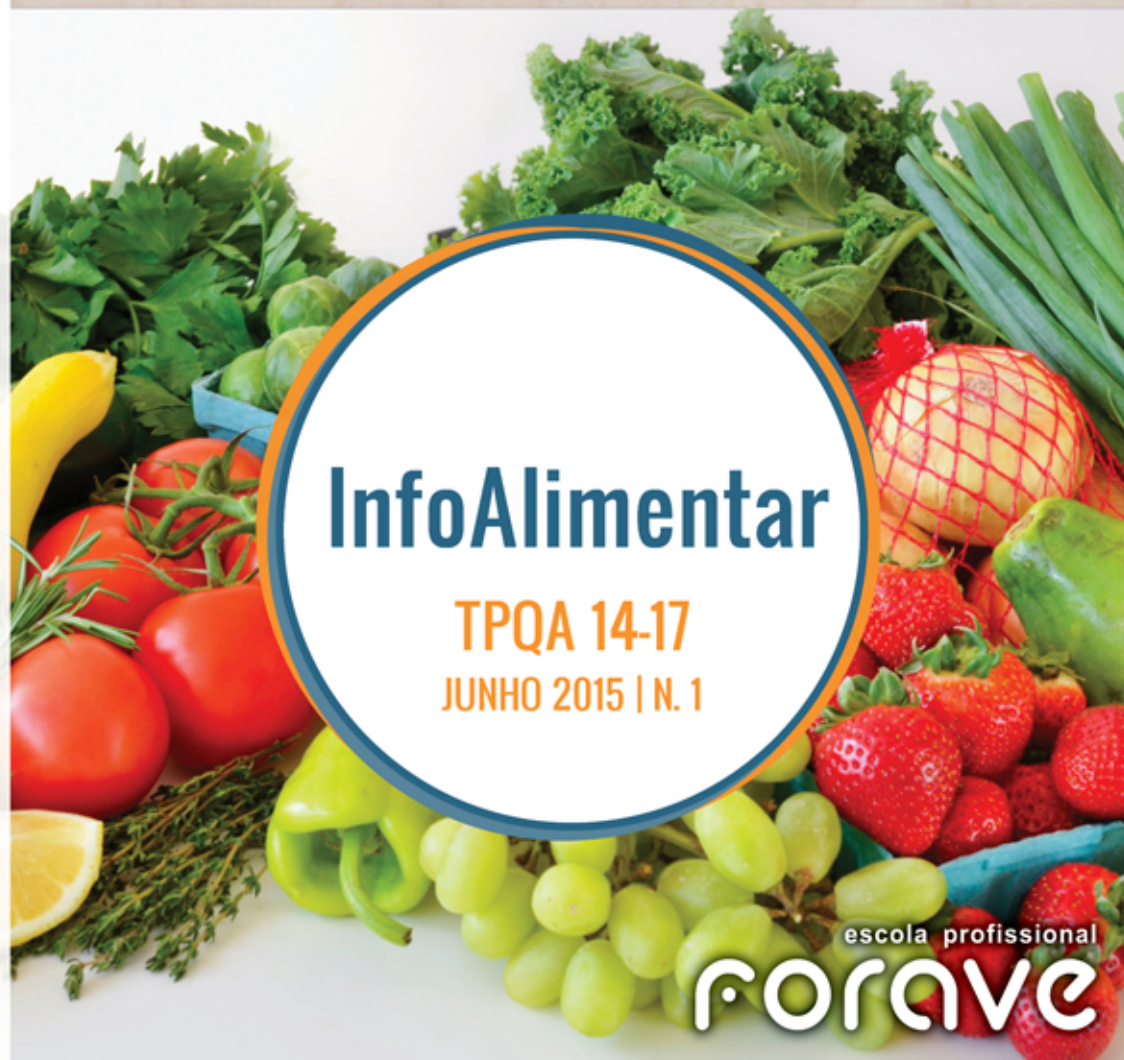
ESPAÇO HUMOR

Por que é que uma hemácia foi multada?
Porque não viu a plaqueta!

Como é que um neurónio comunica com outro?
Através do celular!

Como é que as enzimas se reproduzem?
Uma enzima da outra!

O que é que um cromossoma diz para outro?
Cromossomos bonitos!



InfoAlimentar

TPQA 14-17
JUNHO 2015 | N. 1

escola profissional

FORAVE