



TÉCNICAS DE CONGELAMENTO

Dos alimentos

Marissal Rios
Health Coach

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar e a minha família por serem pilares essenciais na minha vida.

Agradeço às estagiárias do Team Marissol Rios, Monica e Simone, pela exímia dedicação e prontidão em todas atividades, inclusive na elaboração desse material.

Agradeço a cada paciente e admiradores do meu trabalho pela confiança.

E a coisa mais importante que eu tenho pra te dizer: NUNCA DESISTA.
Eu nunca desisti e ninguém deveria.

Se quiser muito uma coisa, você vai conseguir, você vai ter que dar duro, não vai ser fácil, mas se você quer muito, faça o necessário pra chegar lá.

Marissol Rios

TÉCNICA DE CONGELAMENTO

Dos alimentos

Marissol Rios
Health Coach

INDICE

- 1- Técnicas de Congelamento dos alimentos - pg 1
- 2- O que e como congelar - pg 2
- 3- Hortaliças - pg 3
- 4- Frutas - pg 4
- 5- Carnes - pg 5
- 6- Temperos - pg 5
- 7- Comidas prontas - pg 6
- 8- Porções individuais - pg 6
- 9- Forma correta de realizar o descongelamento - pg 7
- 10- Embalagem adequada - pg 8
- 11- Durabilidade do alimento congelado- pg 8
- 12- Lembrete - pg 9
- 13- Sobre nós - pg 10 e 11

TÉCNICA DE CONGELAMENTO

Dos alimentos

TÉCNICA DE CONGELAMENTO DOS ALIMENTOS

A prática de congelar alimentos serve tanto para evitar desperdícios em uma refeição que sobrou, quanto para planejar a alimentação da semana ou até do mês!

O congelamento pode facilitar a sua vida: além de preservar as proteínas e os sais minerais dos alimentos, mantém o sabor, a cor e a textura.



Congelar alimentos é sempre uma ótima opção para conservar a comida preparada em casa. A prática serve tanto para evitar desperdícios em uma refeição que sobrou, quanto para planejar a alimentação da semana, por exemplo.

O QUE E COMO CONGELAR



Com a correria do dia a dia, muitas vezes as famílias recorrem à praticidade dos alimentos congelados – vale reforçar: não estamos falando de congelados industrializados, e sim de comidas preparadas em casa. O que muitos não sabem é que, no freezer, é possível manter os nutrientes dos alimentos e o mesmo sabor do prato feito na hora.

Mas, como fazer o processo de congelamento da forma correta para que os alimentos não percam suas propriedades nutritivas e continuem saudáveis?

HORTALIÇAS

Para congelar vegetais utilizamos uma técnica chamada branqueamento, a técnica consiste em cozinhar os vegetais por pouco tempo em água fervente e, em seguida, resfriá-los numa tigela de água gelada.

Passo a passo

- 1-** Antes de mais nada, lave bem os legumes. Corte em pedaços pequenos e, em seguida coloque-os em uma panela com água fervente.
- 2-** Espere até a água voltar a ferver (em média, são 3 a 5 minutos para legumes mais consistentes, como a cenoura, e 1 a 2 minutos para os mais macios, como abobrinha), retire o alimento, escorra a água quente e coloque-os em uma vasilha com água gelada e gelo, por 2 minutos.
- 3-** Em seguida, retire o alimento da água gelada, escorra a água e faça o fracionamento do alimento em sacos plásticos próprios para culinária ou potes herméticos, retirando o excesso de ar, é importante que você não deixe muito espaço livre dentro do recipiente, impossibilitando que crie cristais de gelo.
- 4-** É importante colocar uma etiqueta com a data do dia do congelamento e nome do alimento. No caso dos vegetais, estes alimentos podem durar até 3 meses no congelador ou freezer.



FRUTAS

As frutas devem ser limpas e os caroços devem ser retirados. Armazene as frutas na quantidade exata que você ou sua família consomem. Coloque uma etiqueta com os dados descritos abaixo e coloque na embalagem. As frutas congeladas podem ser consumidas em preparações como bolos, tortas, vitaminas, sucos entre outros.

Etapas

- Separe as frutas de boa qualidade e limpas;
- Coloque em embalagens adequadas como potes plásticos, vidro ou sacos plásticos próprios para alimentos em quantidades pequenas, ideais para o consumo de uma refeição, tentando retirar o ar se possível, com uma bombinha específica ou um canudo;
- Identifique com uma etiqueta contendo data de fabricação e data de validade;
- Coloque no freezer na temperatura adequada, abaixo de 18°C;
- Conserve os alimentos congelados numa temperatura de -18°C por até 3 meses; Nunca recongele os alimentos.



CARNES

As carnes, bem como aves e peixes, devem ser limpas e as partes não comestíveis (como a gordura excedente) devem ser retiradas. Esses alimentos devem ser armazenados na quantidade em que serão consumidos.

TEMPEROS

- Alho – descascar e colocar os dentes num pote rígido, cobertos com óleo; retirá-los conforme a necessidade, com o auxílio de uma colher.
- Cebola – picada ou cortada em rodela: proceder como no caso do alho; inteira: tirar a pele e colocar quantas quiser num saco plástico, extraindo o ar; ralar a cebola ainda congelada e guardar as restantes sem esquecer de extrair o ar.
- Salsinha e demais temperos verdes devem ser lavados, secos e guardados num recipiente plástico com tampa, compactando bem; retirar cada porção necessária raspando com uma colher; preencher com um plástico ou papel alumínio o espaço entre o tempero e a tampa antes de guardar a quantidade não utilizada. Obs.: Tempo de conservação do Alho, Cebola e Salsinha é de 6 meses.



COMIDAS PRONTAS



No caso dos pratos já preparados como feijão, arroz e carne, por exemplo, estes devem ser pouco temperados antes de ir ao freezer, porque o congelamento acentua os temperos, inclusive o sal.

Uma outra dica é reduzir o tempo de cozimento, para que ao serem aquecidos eles estejam no ponto certo. Uma coisa importante é que estes alimentos devem ser congelados fracionados de forma que ao serem descongelados você utilize todo o conteúdo, caso contrario o alimento não poderá ser congelado novamente.

PORÇÕES INDIVIDUAIS



O ideal é que os alimentos sejam congelados em porções pequenas, adequadas ao número de pessoas da casa, para que sejam consumidos em uma refeição, pois uma vez descongelado, este alimento não deverá ser congelado novamente.

FORMA CORRETA DE REALIZAR O DESCONGELAMENTO



O descongelamento deve ser feito na geladeira, então tire o alimento do congelador e leve para a parte refrigerada da geladeira por algumas horas, pois o processo lento de descongelamento ajuda a manter cor, sabor e textura dos alimentos.

Além do que deixar o alimento sobre a pia para degelar mais rápido é sempre um risco, por conta da proliferação de bactérias em temperatura ambiente.

EMBALAGEM ADEQUADA



Em relação as embalagens, o mais indicado são as embalagens a vácuo, porque o alimento não entra em contato com o ar frio e seco do congelador. Mas também funciona usar sacos com fechamento hermético, livres de Bisfenol A (BPA).

Basta retirar o máximo de ar antes de fechar a embalagem. Vasilhames de vidros também são boas opções. O tamanho deve ser adequado à quantidade de alimento, para evitar o excesso de ar no interior e também a possibilidade de acúmulo de líquidos, que geram cristais de gelo maiores.

DURABILIDADE DO ALIMENTO CONGELADO

Os congelados também têm datas de validade, que devem ser respeitadas - para ajudar a organização, identifique os recipientes com nome, data de congelamento e validade. Alguns exemplos:

- Carnes bovina crua: até 12 meses;
- Peixes magros: 6 meses;
- Pratos prontos: de 15 a 30 dias;
- Frutas e hortaliças: de 1 a 3 meses.

LEMBRETE



Atente-se a capacidade do freezer. Utilize, no máximo, $\frac{3}{4}$ da capacidade máxima do congelador.

Pois quando o freezer está muito cheio, não são todos os alimentos que ficam próximos às paredes do congelador. Amontoados, eles recebem menos ar frio, demoram mais para congelar e, por isso, tem a validade comprometida.

- Não acondicione conteúdos quentes em recipientes de vidro e depois coloque no freezer: o choque térmico pode provocar trincas;
- Não encha o recipiente completamente, lembre-se que todo líquido se expande. Por isso, deixe sempre um espaço vazio de pelo menos dois centímetros ao guardá-lo em potes de vidro e recipientes plásticos para evitar rompimento.

SOBRE NÓS



Monica Berrido é estagiária em nutrição da Marissol Rios, atleta amadora, graduanda em Nutrição e aluna de Iniciação Científica em um projeto de prevenção cardio vascular!

Mônica acredita que a alimentação saudável é uma parte importante de uma engrenagem complexa que é o comportamento humano e através de bons hábitos alimentares podemos constituir outros hábitos de vida que nos permitirão gozar de uma vida saudável em todos os outros aspectos!



Simone Berrido é estagiária em Nutrição de Marissol Rios.

Cursa Nutrição e participa de um projeto de Iniciação científica de prevenção de risco cardiovascular.

Apaixonada por esportes, pratica musculação, crossfit e LPO, e caminha para se tornar atleta em uma das modalidades.

Simone acredita que a Nutrição é uma ferramenta poderosa na promoção da saúde física, mental e emocional.



Marissol Rios é Health Coach, atleta profissional de fisiculturismo, formada em Psicologia, Teologia e Nutrição, especialista em obesidade e hipertrofia. Hoje trabalha para ajudar a inúmeras pessoas na mudança corporal e melhoria da qualidade de vida.

Como a maioria das crianças e adolescentes, Marissol passou a infância e a juventude no mundo esportivo – formou-se em ballet ainda jovem, mas, as duas primeiras faculdades e as responsabilidades da vida adulta, a afastaram dos esportes e a levaram para uma vida sedentária.

Resultado: engordou mais de 30 quilos. Insatisfeita com o que viu na balança e no espelho, Marissol decidiu mudar e buscar o equilíbrio entre a mente e o corpo. Em pouco mais de um ano, com reeducação alimentar e corrida de rua, ela eliminou os quilos que havia ganhado nos últimos anos.

Com a história de superação e vitórias, Marissol Rios espera servir de motivação para que outras pessoas mudem o rumo de suas vidas e procurem ajuda para enfrentar a obesidade, ganhar massa muscular, para levar uma vida mais saudável ou melhorar o desempenho esportivo.

Fim