

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.

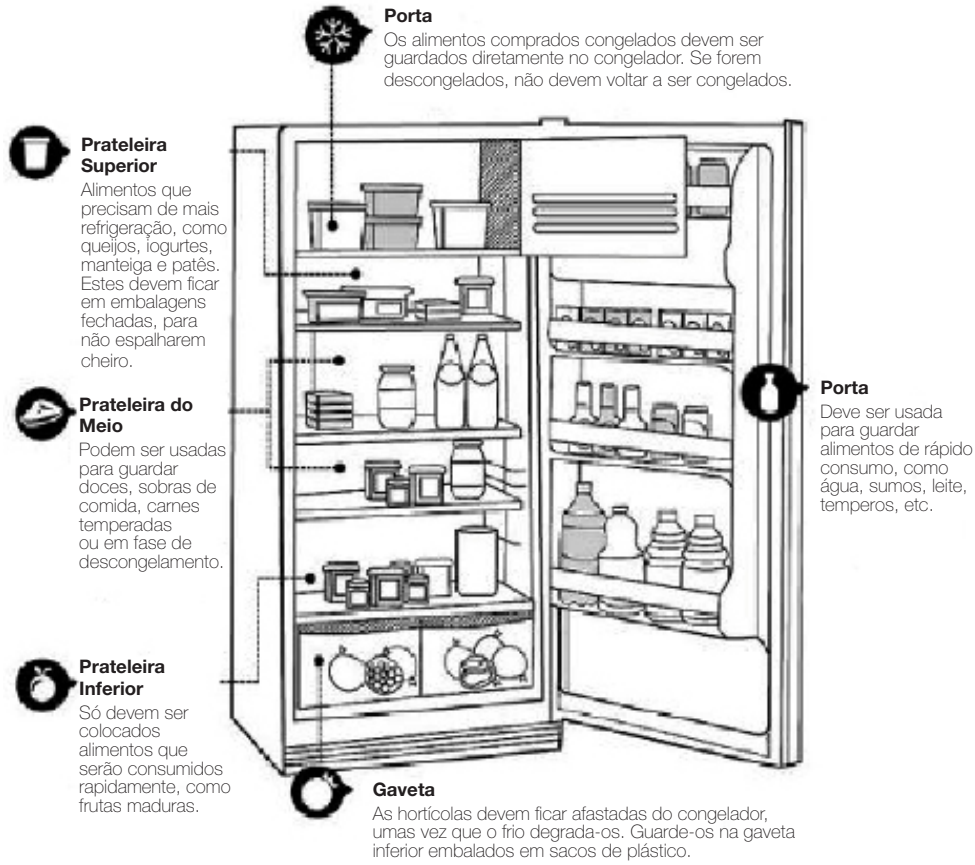
ALGUMAS DICAS

» 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



Em funcionamento desde 2007, o curso de Processamento e Controlo de Qualidade Alimentar da Forave advoga a velha máxima “Somos o que Comemos”. Em toda a cadeia alimentar, desde o pomar até à frutaria ou do mar à peixaria, todo o processo merece a máxima atenção e rigor nas suas diferentes fases. Por conseguinte, este curso reveste-se de especial importância para toda a sociedade e em especial para o concelho de Vila Nova de Famalicão que está num contexto de indústrias alimentares e assim se define como um polo atrativo ao nível da formação, emprego e investimento no setor alimentar.

Deste modo, no âmbito da higiene e segurança, do processamento e controlo da qualidade dos alimentos, da nutrição e da interação alimento-

microorganismo surgem, com frequência, novas metodologias e notícias que se consideram úteis para a grande maioria da população.

Tais informações podem auxiliar os consumidores a cuidar melhor da sua alimentação e, assim, a garantir a segurança alimentar. Neste sentido, a turma 14-17 do curso de Processamento e Controlo de Qualidade Alimentar considerou o desenvolvimento de um jornal, que aborde a área alimentar nas suas variadas vertentes, oportuno e pertinente. “InfoAlimentar” incluirá notícias, dicas e informações relevantes e atuais no panorama alimentar nacional e internacional.

Ivone Carvalho | Diretora de Curso

VERDADE OU MITO ?



Os alhos contêm antibióticos?

O alho possui dois antibióticos que estão perfeitamente identificados com o nome de *garlicina* ou *alicina*, com propriedades anti-inflamatórias. Mas é preciso esclarecer que este antibiótico forma-se ao combinar duas substâncias que compõem o alho, a *alina* e a *linase* - o que acontece quando o alho é esmagado, cortado ou durante a ação dos sucos

gástricos no estômago. O antibiótico produzido tem um período de atividade muito curto, pelo que se deve ingerir imediatamente após ter sido cortado ou esmagado, e sempre em cru, pois é muito sensível e, ao aquecer-se, inativa-se. Além disso, o mesmo princípio imediato é responsável pelo cheiro, que diminui quando se cozinha, perdendo o alho

as suas propriedades terapêuticas. Em compensação, durante os tratamentos culinários e pela ação do calor, liberta-se *ajoeno*, que tem propriedades anticoagulantes e ajuda a reduzir os níveis de colesterol. Tem também efeitos expectorantes, ajuda a combater a depressão, é afrodisíaco e reduz a tensão arterial.

OS MICRORGANISMOS E OS ALIMENTOS



De acordo com a interação dos microrganismos com os alimentos, consideram-se três grandes grupos microbianos: os que causam alterações benéficas, os que originam alterações químicas deteriorantes e os que provocam doenças.

Os microrganismos provocam alterações benéficas nos alimentos quando modificam as suas características originais transformando-os em novos alimentos. A este grupo pertencem os microrganismos que são adicionados aos alimentos para que ocorram reações químicas. Neste grupo estão todos os microrganismos utilizados no fabrico de alimentos fermentados, como, por exemplo:

queijo, vinho, iogurte e pão. Os microrganismos deteriorantes alteram a cor, o odor, a textura e o aspeto dos alimentos. Estas alterações devem-se à atividade metabólica natural dos microrganismos que utilizam os alimentos para obter energia. Um exemplo bastante comum são os bolores que invadem a polpa de tomate. Os microrganismos presentes nos alimentos podem representar risco

para a saúde quando são patogénicos. Alguns causam infeções, outros intoxicações e outros podem mesmo provocar a morte. Note-se que um mesmo microrganismo pode ter atividades diferentes em alimentos diferentes. Assim, um microrganismo pode causar deterioração num determinado alimento, mas essas reações químicas noutros alimentos podem ser benéficas.

PRODUÇÃO DE IOGURTE BIOLÓGICO



Por que é que se junta iogurte natural ao leite?

Porque o iogurte contém bactérias benéficas para a transformação do leite em iogurte. Sim, é isso que está a pensar, o iogurte é produzido a partir de bactérias!

Ingredientes e Material

- 3 Colheres de café de iogurte natural
- 150 ml de leite pasteurizado gordo
- Microondas
- Iogurteira ou local quente
- Caneca ou malga, para ir ao microondas
- 1 Pote de vidro com tampa (125 ml)

Preparação

1. Colocar 125 ml de leite na caneca ou malga.
2. Levar o leite ao microondas a 42°C durante 1-2 minutos.
3. Depois de aquecido, juntar 3 colheres de café de iogurte natural e mexer.
4. Colocar numa iogurteira ou num local quente da casa durante 18-24h.
5. Após 18h colocar no frigorífico e deixar arrefecer aproximadamente 2h.
6. Depois de estar pronto, pode adicionar açúcar e, por exemplo, pepitas de chocolate ou fruta.