

# SAE INFORMA

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV N° 03 ABRIL DE 2023


# ARROZ E FEIJÃO: DUPLA PERFEITA

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, uma publicação do Ministério da Saúde, o arroz e feijão são alimentos de origem vegetal que se complementam sob o ponto de vista nutricional. Essa combinação faz parte do grupo de alimentos minimamente processados, ou seja, passam por processos mínimos de modificação como limpeza, remoção de partes indesejáveis, secagem e embalagem. Além disso, eles são a base ideal para a alimentação adequada e saudável dos brasileiros. O arroz é o principal representante do grupo dos cereais no Brasil. Seu consumo mais frequente é na mistura com o feijão, ele também é consumido em preparações com legumes, verduras, ovos e carnes, bem como em receitas como risoto, arroz à grega. Além dos pratos salgados, o arroz também é ingrediente de doces tradicionais brasileiros como o arroz-doce.


O feijão apresenta propriedades de um alimento funcional, pois previne doenças como a obesidade, hipertensão, osteoporose, anemia, diabetes, doenças cardiovasculares e vários tipos de câncer. Seu conteúdo de fibras ajuda no controle do colesterol, melhorando assim a saúde das artérias, prevenindo, inclusive, a pressão alta.

Do ponto de vista nutricional, podemos dizer que o arroz é uma fonte importante de carboidratos, fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais. Combinado ao feijão, eles constituem também fonte de proteína de excelente qualidade

Um outro ponto a ser ressaltado é que, por conta da composição rica em carboidratos, proteínas e fibras, o arroz com feijão ajuda na saciedade. Melhor ainda quando ambos são preparados com pouco sal e gordura, mas com temperos caseiros, como cebola, alho e ervas, em abundância.



O feijão, assim como a ervilha, lentilha e grão de bico contém antinutrientes que dificultam a digestão, causam gases e diminuem a absorção de alguns nutrientes pelo organismo.



Para melhorar todos esses problemas devemos colocá-las de molho entre 8 e 12 horas, trocando a água do molho a cada 4 horas e utilizando uma nova para cozinhá-