

AULA PRÁTICA DE TÉCNICA DIETÉTICA NO CURSO DE NUTRIÇÃO DO UNIFIA

Uma alimentação diversificada, rica em alimentos coloridos (frutas e hortaliças), está associada à redução no risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Muitos compostos bioativos presentes nos alimentos, responsáveis por efeitos benéficos à saúde, são também corantes (pigmentos) naturais. As hortaliças contêm uma variedade de pigmentos, oferecendo assim uma diversidade de cores. O conhecimento a respeito das propriedades desses pigmentos permite escolher o método de cocção mais adequado a fim de melhor aproveitar esses compostos na alimentação.

No dia 11 de outubro de 2018, os alunos do quarto período de Nutrição do UNIFIA tiveram uma aula prática sobre a influência de métodos de cocção e do pH (ácido e básico) do meio nos pigmentos das hortaliças. Para tanto, foram usadas diferentes hortaliças compostas por pigmentos distintos: cenoura (carotenoides), brócolis (clorofila), repolho branco (antoxantina) e roxo (antocianina). As fotos a seguir mostram os resultados.

Carotenoide
Cenoura



Clorofila
Brócolis



Antocianina
Repolho roxo



Antoxantina
Repolho branco



(1)

(2)

(3)

(4)