



Driblando a Carestia!

Alimentar-se de forma saudável é muito importante para a manutenção da saúde, prevenção e controle de doenças. Com o aumento dos preços dos alimentos, as pessoas ficam na dúvida se ao subs-

tituir um alimento mais caro por um mais barato ocorre prejuízo na qualidade da sua alimentação. O ideal é que as trocas aconteçam entre os alimentos de um mesmo grupo alimentar.

Teste seus conhecimentos com relação às substituições. Procure nos quadros do lado direito os alimentos do grupo alimentar que podem substituir o alimento destacado à esquerda da página.

ARROZ



FEIJÃO



FILE DE FRANGO



CENOURA



AZEITE DE OLIVA



LARANJA



LEITE



AÇÚCAR



acelga, alface, berinjela, beterraba, brócolis, cenoura, couve-flor, couve-manteiga, escarola, pepino, repolho, tomate, vagem.



carnes bovina, suína, peixes, ovos.



batata, macarrão, mandioca, polenta.



iogurtes, queijos, requeijão, coalhada, ricota, vitamina de leite com frutas.



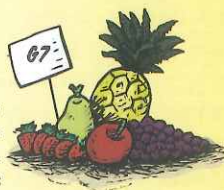
feijão branco, feijão preto, grão-de-bico, lentilha, soja.



manteiga, margarina, óleos vegetais de soja, canola, girassol e milho.



abacaxi, acerola, ameixa, banana, goiaba, jabuticaba, kiwi, laranja, maçã, mamão, manga, melancia, melão, morango, pêra, uva, sucos naturais



açúcar mascavo, mel, bananada, geléia de frutas.



DICAS

- Dê preferência aos alimentos em sua forma natural.
- Evite consumir alimentos industrializados que, além de serem mais caros, apresentam maior quantidade de gorduras, açúcares, sal e aditivos.
- Procure comprar frutas, verduras e legumes da estação. Além de mais baratas, estas apresentam melhor qualidade.

Assessoria Técnica:
Renata Yuriko Yida Ogawa

RESPOSTAS: ARROZ: G3, FEIJÃO: G5, FILE DE FRANGO: G2, CENOURA: G1, AZEITE DE OLIVA: G6, LARANJA: G7, LEITE: G4, AÇÚCAR: G8