

ATENÇÃO À SAÚDE: É POSSÍVEL TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SEM DEIXAR DE SER SABOROSA

Anna Vitoria da C. Arcanjo¹, Ellen Tais P. Pereira¹, Larissa Emily F. Alcântara¹, Lucas de Oliveira C. Costa¹, Olleniza da S. Ponciano¹, Tarlita Dias Miranda¹, Marisa Luzia Hackenhaar²

¹Graduanda do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), ² Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG

Com o presente estudo, obtivemos resultados distintos segundo a avaliação das pessoas que provaram a trouxinha integral assada de brócolis com frango. Mas era de se esperar, já que para atrair o público-alvo (obesos e também pode-se incluir hipertensos) seria necessária a redução de ingredientes comuns ao paladar brasileiro, como é o caso do sal e gorduras saturadas. Aprendemos que desde o princípio é necessário o cuidado com as refeições ingeridas, buscando o mais saudável de maneira diária e, se não houver pré-disposição a alguma patologia relacionada, esporadicamente ingerir refeições mais calóricas caso sentir vontade, sem exagerar. Nossa trouxinha integral assada de brócolis com frango é um alimento que, quando bem preparado e com os ingredientes corretos, pode ser um exemplo de refeição saudável sem deixar de ser saborosa, pois contém diversos nutrientes necessários para um melhor funcionamento do corpo humano, por exemplo as fibras, nutriente encontrado no brócolis e farinha de trigo integral. Desse modo, nosso produto acaba agradando o público-alvo de maneira geral.

Palavras-chave: Obesidade, hipertensão, alimentos saudáveis, saúde, brócolis, fibras, nutrição.