Manipulação de alimentos

Os Alimentos e as Cores

A cor de cada alimento representa uma predominância de certos nutrientes e ou fitoquímicos, isto é, princípio ativo contido no alimento capaz de trazer benefícios e prevenções das doenças. Quanto mais cor houver no seu prato, mais tipos de substâncias que ajudam a combater os radicais livres vão ser ingeridas, pois cada alimento nos dá um tipo diferente de antioxidante. O ideal é que se atinja no mínimo de 3 a 4 cores diferentes nas refeições principais do dia. Portanto é preciso que o profissional que trabalha com manipulação de alimentos, tenha em mente a importância que a alimentação tem na vida das pessoas, e que coloque em suas preparações não apenas beleza e sabor, mas também pratos equilibrados e ricos em nutrientes.

Considerando as cores dos alimentos, seus nutrientes e a importância deles, monte um cardápio que contemple, ao longo do dia, as necessidades calóricas e nutricionais para uma pessoa adulta; e outro direcionado para uma criança acima de 5 anos.
Eles são muito diferentes? Justifique.