



APRESENTAÇÃO DE ALIMENTOS

Documento dirigido a Hotéis e Restaurantes que recebem grupos adventistas (adaptado de recomendação da DSA).

A Igreja Adventista do Sétimo Dia, reconhecida internacionalmente pela longevidade de seus membros, sente-se honrada por fazer uso das facilidades de seu estabelecimento. Os adventistas acreditam, entre outras coisas, que um estilo de vida saudável, além de propiciar uma melhor qualidade de vida, cria condições para um melhor desenvolvimento do potencial humano e é fundamental para facilitar o contato do homem com as realidades espirituais.

Portanto, em todos os eventos que promove, procura também desempenhar um papel educativo, promovendo hábitos saudáveis que produzem uma vida melhor. Isto está de acordo com o propósito do Senhor Jesus que, ao vir a esta terra, disse: “Eu vim para que todos tenham vida, e vida em abundância.”

Assim, os hóspedes e/ou clientes adventistas ficarão muito agradecidos por todo esforço criativo de sua parte para cooperar com a sua qualidade de vida, apresentando, dentro do cardápio regular, algumas opções de alimentação ovo-lacto-vegetariana*. Além do evidente benefício na saúde de seus clientes, em muitos casos, o seu custo poderá inclusive ser menor.

Abaixo, seguem algumas sugestões gerais, simples e de baixo custo para o preparo de alimentos ovo-lacto-vegetarianos em hotéis e restaurantes parceiros, durante a estada de grupos adventistas:

1. Procure apresentar **frutas** de boa qualidade e em abundância (especialmente no desjejum e jantar), assim como variedade de **saladas cruas e verduras**.
2. Utilize **iogurte Natural** (sem conservantes, corantes, ou sabor artificial).
3. Ao servir queijos, procure apresentar opções que contenham **queijo fresco** (tipo Frescal, Ricota, ou Cotage com a opção de magros ou desnatados), por ser mais saudável.
4. Sempre que possível, procure apresentar boas opções de **produtos integrais** como **pão integral, granolas, arroz integral, aveia, trigoilho** (farinha de quibe), e **açúcar mascavo**.
5. Ao preparar os alimentos, se possível, prefira sempre os **fermentos biológicos** em lugar dos químicos. Evite o bicarbonato de sódio.
6. Prefira os **sucos naturais**, feitos diretamente da fruta, sem aditivos químicos ou conservantes, em lugar dos sucos em pó, reconstituídos, refrescos artificiais (tipo Tang, etc.) ou mesmo refrigerantes. Uma boa opção de suco industrializado pode ser o suco de uva ou até outro, desde que seja de boa qualidade, sem adição de açúcar, conservantes, corantes ou outros aditivos químicos ou naturais (verifique os conteúdos nos rótulos).
7. Evite as gelatinas de origem animal. Prefira agar-agar ou gelatina de algas.
8. Prefira apresentar **alimentos crus, cozidos, assados ou grelhados**. Evite as frituras.

9. Apresente apenas **três refeições** diárias, sendo que a última (jantar), deve ser leve e servida o mais cedo possível. Tanto no desjejum quanto no “jantar”, sirva frutas em abundância. Siga a antiga orientação: “Tome o seu desjejum sozinho, reparta o almoço com seu melhor amigo, e entregue o jantar [tradicional] para o pior inimigo.”
10. Utilize o **mínimo de gordura** (mesmo a de origem vegetal) no preparo dos alimentos cozidos ou assados. Não utilize de forma alguma gordura de origem animal (banha). Manteigas, margarinas e a gordura vegetal hidrogenada também devem ser evitadas ou utilizadas com extrema moderação. Prefira os óleos vegetais simples, como o Azeite de Oliva, Canola, Milho e Girassol.
11. Ao preparar os alimentos, procure evitar a abundância tanto de **sal** quanto de **açúcar**. O **mel** pode ser uma opção saudável para adoçar. Como opção saudável para adoçar, deixe à disposição o açúcar mascavo, açúcar demerara, frutose ou frutas secas.
12. Procure apresentar sempre boas opções com **ingredientes naturais**, que são aqueles normalmente preparados obtidos da natureza e preparados na própria cozinha, sem a adição de produtos químicos manufaturados. Já os industrializados geralmente contêm conservantes, “melhoradores”, corantes, acidulantes, gordura vegetal hidrogenada e outros aditivos químicos que podem ser prejudiciais. No caso de apresentar algum industrializado, certifique-se de que é realmente saudável (leia antes os rótulos).
13. Evite também os **aditivos químicos** que apesar de intensificarem o sabor dos alimentos, são nocivos (caldos, Sazón, etc.). Normalmente contém, glutamato monossódico, especiarias e condimentos prejudiciais, gordura hidrogenada, além de outros produtos químicos não saudáveis.
14. Apresente opções de alimentos e saladas sem temperos fortes e condimentos estimulantes ou nocivos, como **pimenta, noz-moscada, mostarda** ou mesmo **vinagre** de qualquer tipo. Nas saladas, substitua estes últimos pelo molho de iogurte ou pelo limão com um pouco de sal e azeite de oliva. Utilize também temperos simples como cheiro verde, alho, cebola e sal, junto com o azeite de oliva.
15. Apresente a **Cevada Solúvel** como opção ao café. Se o seu estabelecimento, durante este período, estiver atendendo exclusivamente o grupo adventista, por gentileza, não sirva de modo algum **bebidas alcoólicas, refrigerantes, bebidas com guaraná natural, café** (e outros cafeinados), **chá preto, chimarrão** ou assemelhados.
16. Procure evitar grandes quantidades de leite, açúcar e ovos juntos em uma mesma receita. Sempre que possível, prefira ovos caipiras, leite desnatado ou substitua este último por leites de origem vegetal (de soja, aveia, castanha, etc.).
17. Sobremesas: prefira frutas frescas ou assadas, saladas de frutas, cremes de frutas, tortas ou pavês simples. Evite sorvetes tradicionais (substitua pelo sorbet), evite pudins e sobremesas complicadas (veja item anterior).

* A alimentação ovo-lacto-vegetariana, como o próprio nome já diz, utiliza leite e ovos mas evita carnes, aves, peixes e frutos do mar.

A Igreja Adventista do Sétimo Dia agradece por sua gentileza em investir na saúde e longevidade de seus membros.

Ministério da Saúde
Igreja Adventista do Sétimo Dia