



## APRESENTAÇÃO DE ALIMENTOS

Em estabelecimentos, Igrejas, acampamentos, reuniões ou programas oficiais internos da Igreja Adventista do Sétimo Dia (adaptado de recomendação da DSA).

A Igreja Adventista do Sétimo Dia, reconhecida internacionalmente pela longevidade de seus membros, acredita, 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.

O conhecimento destes hábitos que produzem longevidade e preparam a mente para um contato mais íntimo com o Deus Eterno, não teve sua origem com o homem, mas foi recebido por Revelação direta de Deus, estando hoje amplamente confirmado pela ciência.

Portanto a Igreja Adventista, em todas as suas instancias (instituições, congregações, reuniões, encontros, acampamentos, concílios e programas), procura, de modo simpático e agradável, desempenhar um papel educativo e redentor, fomentando ações que levem ao desenvolvimento de hábitos saudáveis que estejam de acordo com as orientações que recebeu por Revelação. Esta atitude é condizente à de Jesus que, ao vir a esta terra, disse: “Eu vim para que todos tenham vida, e vida em abundância”.

Desse modo, todos os alimentos servidos devem atender a três requisitos básicos, sendo:

1. **Saudáveis** (boa qualidade, boa combinação, nutritivos e boa higienização).
2. **Saborosos** (apetitosos).
3. **Atraentes** (boa aparência, coloridos, apresentados com criatividade).

Atendendo ao primeiro item (saudáveis), sugere-se que sejam apresentados alimentos ovo-lacto-vegetarianos, que são reconhecidamente mais saudáveis (utiliza-se leite e ovos com moderação, mas evita-se carnes, aves, peixes ou frutos do mar).

### Outras recomendações:

1. Apresente **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. Sempre que possível, prefira o queijo fresco (tipo frescal, ricota ou cotage, com a opção de magros ou desnatados).
4. Prefira sempre que possível produtos **integrais e naturais** em lugar dos refinados e industrializados (veja item 13). Apresente, por exemplo, opções de **Pão integral, granolas, arroz integral, aveia, trigoilho** (farinha de quibe), **sal não refinado e açúcar mascavo**.
5. Sempre que possível, opte pelos **fermentos biológicos** em lugar dos químicos. Evite o bicarbonato de sódio.

6. Prefira os **sucos naturais**, sem aditivos químicos ou conservantes, em lugar dos sucos em pó, dos reconstituídos, refrescos artificiais (tipo Tang, ou outros em pó) ou mesmo refrigerantes. Pode-se até utilizar, por exemplo, o suco de uva natural industrializado ou outro suco natural industrializado de boa qualidade, desde que sem conservantes, corantes ou outros aditivos químicos ou naturais. (Verifique os rótulos).
7. Evite as gelatinas de origem animal (praticamente todas contêm produtos de origem suína). 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. Evite servir “coffee-brakes”, ou outro qualquer tipo de alimento entre as refeições.
11. 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 (como manteiga ou banha, por exemplo). Alimentos industrializados cujo rótulo apresentar o item “gordura animal” certamente contêm 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.
12. Ao preparar os alimentos, procure evitar a abundância tanto de **sal** quanto de **açúcar**. O **mel** pode ser uma opção saudável para adoçar. Outras opções para adoçar podem ser o açúcar mascavo, açúcar demerara, frutose e frutas secas (uvas passas, ameixa, banana, por exemplo). Prefira o **sal não refinado**, e mesmo assim nas menores quantidades possíveis (especialmente o sal), sem que, contudo, o alimento apresentado perca o sabor.
13. Sempre que possível, prefira apresentar opções com **ingredientes naturais**, que são aqueles normalmente 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 geralmente são prejudiciais. Em todo o caso, se você apresentar algum alimento industrializado, certifique-se de que é realmente saudável (leia antes os rótulos).
14. Evite também os **aditivos químicos** que apesar de intensificarem o sabor dos alimentos, podem ser bastante prejudiciais (caldos, Sazón, etc.). Normalmente contêm, glutamato monossódico, especiarias e condimentos nocivos, gordura hidrogenada, além de outros produtos químicos impróprios para o consumo.
15. Apresente opções de alimentos e saladas sem temperos fortes e condimentos estimulantes e/ou nocivos, como **pimenta, noz-moscada, mostarda** ou mesmo **vinagre** de qualquer tipo (mesmo o balsâmico ou de maçã). Nas saladas, substitua estes últimos pelo molho de iogurte ou por temperos simples como limão, sal, azeite de oliva, cheiro verde, alho e cebola.
16. Não sirva de modo algum **bebidas alcoólicas, refrigerantes** (especialmente os cafeinados), **café** (e outros cafeinados), **chá preto, chá verde, chá branco, chimarrão** (chá de erva-mate) ou **assemelhados**. Os achocolatados devem ser evitados e tanto eles quanto o café podem ser substituídos, se necessário, pela **Cevada Solúvel** (ou café de cevada ou milho) ou ainda a alfarroba (*carob*).
17. Evite grandes quantidades de leite, açúcar e ovos juntos em uma mesma receita. Sempre que possível, prefira ovos caipiras e leite desnatado ou substitua este último por leites de origem vegetal (de soja, aveia, castanha, etc.).
18. **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).