PROFESSORA RAQUEL BRASILEIRO

A IMPORTÂNCIA DAS CORES NOS ALIMENTOS

As cores estimulam o sistema nervoso e atuam no bem-estar físico, mental, energético e espiritual das pessoas. Na verdade, todos os seres vivos têm essa conexão com as cores, até mesmo as plantas e alimentos. Nossa investigação será na alimentação, se as cores dos alimentos influenciam/ agregam a nossa saúde.

Este trabalho visa oportunizar o conhecimento e a relação entre as cores e a saúde.

Quais cores são mais saudáveis?

Existe uma cor específica que garante maior valor nutricional?

Nossa alimentação diária deve se pautar por uma diversidade de cores no prato ou devemos escolher conforme objetivos específicos pré-definidos? Existe uma combinação de cores ideal?

Uma dieta bem colorida é a chave para uma alimentação saudável, porém, mesmo sabendo disso, você acaba consumindo sempre os mesmos alimentos sem se dar conta. Existe uma razão para cada alimento ter a sua cor. Cada uma delas se refere a um nutriente específico e a falta de uma cor específica na sua alimentação indica a falta de um determinado nutriente para o seu corpo.

O importante é sempre tentar variar o cardápio, colocar algo diferente, que você não está acostumado, e fugir da tentação de comer o mesmo todos os dias e achar que está tudo bem.

O pensamento é simples: quanto maior a variedade de alimentos se alternando no seu cardápio, maior a quantidade de nutrientes você estará absorvendo. Claro que você não é obrigado a comer algo que não gosta, mas conhecendo as cores dos alimentos e os nutrientes associados a essas cores, você vai poder encontrar opções semelhantes para colocar no prato. O alimento tem uma determinada cor para mostrar parte da sua composição nutricional. Dessa forma, sabendo melhor sobre os nutrientes, você consegue entender o que está ingerindo demais e o que falta a ser consumido.

Enfim, após a realização deste trabalho concluímos que quanto mais colorida for nossa alimentação, maior será seu valor nutricional, com minerais e nutrientes que são extremamente importantes para o bom funcionamento do organismo.