

## **Prato colorido de férias – As delícias do norte**

A culinária da região Norte é bastante diversificada, portanto é muito fácil compor pratos coloridos e saudáveis. E diante de tanta variedade, a criatividade é o que não falta ao povo do norte. Alguns pratos típicos da região são o pato no tucupi, o vatapá, o tacacá, o filhote no tucupi com jambu, o caruru, o pirarucu de casaca, entre outros. A nutricionista paraense Telma Donza, conselheira do Conselho Federal de Nutricionistas, dá a dica de que todas essas preparações devem ser experimentadas, pois são deliciosas.

No entanto, algumas preparações devem ser consumidas com moderação, como a maniçoba, a feijoada paraense, que usa folha de mandioca no lugar do feijão. Telma explica que, nesse preparo, são utilizados ingredientes de alto valor calórico, com alto índice de gordura. “Deve-se ter sempre ponderação ao consumir preparações muito condimentadas, com excesso de gorduras e com outros componentes que não façam parte de seus hábitos alimentares”, explica.

Outra grande atração regional são as frutas típicas, que são naturalmente saudáveis. Entre elas, destacam-se o cupuaçu, o açaí, o bacuri, a pupunha, a manga e o uxi. Os turistas podem encontrá-las in natura ou em forma de doces, sorvetes, cremes, etc. Telma recomenda que elas devem ser adquiridas e consumidas no período da safra.

“As frutas fornecem nutrientes como vitaminas e minerais ao organismo e estes exercem papel decisivo na prevenção e tratamento de doenças”, explica a nutricionista. O açaí, por exemplo, é energético, rico em proteínas, fibras, lipídios, sendo rico em vitamina C, B1, B2, além de possuir fósforo, ferro e cálcio. A castanha do Pará é rica em selênio, substância que reduz o risco de cânceres e combate os radicais livres, age contra o envelhecimento, fortalece o sistema imunológico e atua no equilíbrio da tireóide. Já o cupuaçu é rico em proteínas, cálcio e fósforo e possui vitamina A, B1, B2 e C.