**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA**

**A conclusão de que o melhor para a saúde de uma pessoa seria comer todos os alimentos em seu estado cru, como regra geral e permanente, é uma conclusão extrema. Muitos alimentos necessitam de cozimento para permitir sua digestibilidade como cereais e feijões de todos os tipos.**

**Outros possuem fatores antinutricionais que prejudicariam o organismo caso fossem absorvidos. As grandes cadeias de amido de muitos cereais precisam ser quebradas para que sejam melhor e mais facilmente assimilados. Isso sem falar nos produtos de origem animal que, em seu estado natural, podem transmitir moléstias através de contaminação por agentes biológicos.**

**Por outro lado, o costume da maioria das pessoas, em nossos dias, é o uso abusivo de alimentos cozidos e a mensagem dos que advogam alimentação crua tem sua razão de ser. As pessoas estão acostumadas a comer tudo cozido, modificado, processado, desnaturado, "enriquecido", que algumas delas perderam o gosto pelo natural e simples. Mas uma boa prática seria comer aproximadamente 50% de alimentos crus e outros 50% de alimentos cozidos.**

**Dependendo da estação do ano e do clima, podemos variar esses valores. Em regiões de clima quente e durante o verão, devem prevalecer os alimentos crus, principalmente o uso de frutas. No inverno, em virtude da maior demanda de alimentos produtores de calor e energia, os alimentos cozidos têm o seu lugar.**

***Revista Vida e Saúde, agosto de 2001, p. 14.***