

## Comidas tradicionales en el mundo para la Pascua

Alrededor del mundo, las comidas de Pascua varían mucho de un lugar a otro y a menudo incluyen ingredientes locales y tradiciones culturales únicas.

### Italia: un banquete de Pascua de varios platos

Judy Witts Francini, una bloguera de comida italiana con sede en la Toscana, comparte su menú de Pascua que incluye antipasti, una torta pasqualina de 33 capas, cordero asado, alcachofas fritas, guisantes con panceta y papas asadas, seguido de un postre de huevos de chocolate y una torta casero con forma de paloma.

### Estados Unidos: pizza de Pascua

Aunque no lo crea, la pizza también es una parte importante de las comidas de Pascua en algunas regiones de los Estados Unidos. Sin embargo, no se parece en nada a la pizza que conocemos en casa. La pizza de Pascua se elabora con una corteza crujiente rellena de quesos, carne de salchicha, jamón y huevos.

### México: capirotada

La capirotada es un postre tradicional mexicano de la Semana Santa que consiste en rebanadas de pan empapadas en una mezcla de azúcar, canela y clavo de olor, colocados en capas con queso, frutos secos, pasas y, a veces, se le añaden espolvoreados sprinkles.

### Polonia: urek

En Polonia, la sopa de centeno fermentada, o urek, es un plato popular en la Pascua. Esta sopa cremosa y ahumada se cocina con harina de centeno, especias y se sirve con salchichas y huevos duros. Con frecuencia, tiene un sabor agrio y se le atribuye un sabor especial a la especia de mostaza.

### Singapur: murtabak de Res

El murtabak de Res es una versión plana de una tortilla elaborada con huevo y rellena con deliciosa carne de res condimentada picada. Originario de la India, el murtabak es todo un clásico de las comidas callejeras en Singapur.

### Nigeria: jollof de fiesta con ternera

El arroz jollof es un popular plato de fiesta en Nigeria. Se elabora con arroz de grano largo condimentado con curry y tomates cocidos. Es un plato reconfortante fácil de preparar que siempre es un éxito.

## Introdução: Confusão na escolha de alimentos

# industrializados

A escolha de alimentos **roleta duas bolas** qualquer supermercado é enorme, desde cereais para café-da-manhã coloridos até lasanhas pré-embaladas. No entanto, para muitos, decidir o que adicionar ao cesto nunca foi mais difícil, visto que as preocupações crescem **roleta duas bolas** relação aos itens produzidos industrialmente.

## Dr. Chris van Tulleken: Não sou um dador de conselhos

Você pode pensar que o Dr. Chris van Tulleken, como autor do best-seller "Ultra-Processed People" - uma investigação sobre como produtos agressivamente comercializados criados pela indústria alimentícia estão enchidos de ingredientes engenhados para nos fazermos superalimentar - seria a pessoa perfeita para pedir ajuda.

Mas você está enganado.

"Uma das coisas realmente importantes que tento nunca fazer é dar conselhos a alguém", diz ele. "Se alguém estiver confuso **roleta duas bolas** um supermercado, eu apenas direi, como alguém que estuda isso, é médico e cientista, acho tudo muito confuso."

## Explorando a evolução da alimentação: Royal Institution Christmas Lectures de 2024

Talvez seja surpreendente que, ao apresentar as Royal Institution Christmas Lectures de 2024, Van Tulleken deseje explorar como o que comemos tem moldado nossa evolução, afetando tudo, desde nosso sistema imunológico até à anatomia de nossas mandíbulas.

## Experimentos, fatos divertidos e visões exclusivas

Como se esperasse de um apresentador de TV conhecido por "experimentos desagradáveis" no programa infantil da Operation Ouch, haverá também muitos fatos divertidos - enquanto uma vaca tem quatro estômagos, um ornitorrinco não tem nenhum - convidados especiais e, claro, experimentos.

"Acho que posso dizer que você verá visualizações de partes do meu trato digestivo que provavelmente nunca viu antes", diz Van Tulleken.

## Experimentos pessoais com alimentos ultraprocessados

Isso não será a primeira vez que ele tenta coisas **roleta duas bolas** si mesmo: como parte de um experimento, ele passou um mês **roleta duas bolas** que 80% de suas calorias provinham de alimentos ultraprocessados (UPFs).

## Definição e impacto dos alimentos ultraprocessados

A definição completa do que constitui um UPF é extensa, mas Van Tulleken disse **roleta duas bolas** geral que eles são embalados **roleta duas bolas** plástico e contêm ingredientes não tipicamente encontrados **roleta duas bolas** uma cozinha doméstica. E eles fazem parte de uma proporção enorme de nossas dietas: pesquisas sugerem que um adolescente típico obtém cerca de dois terços de suas calorias de UPFs.

"Lentamente, acho que comecei a me preocupar com a comida, e então ela repentinamente se tornou repugnante", diz ele sobre o experimento. "Portanto, atualmente, eu como isso para ser

educado, porque você não pode evitá-lo, mas além disso, eu realmente não gosto de comer isso."

## **Desvendando como os alimentos ultraprocessados podem causar dano**

Embora muitos estudos tenham mostrado as associações entre UPFs e más saúdes, desvendar como eles podem estar realmente causando dano não é nada fácil.

"Acredito que a maior parte do dano provém da gordura - gordura saturada - sal e açúcar e energia", diz Van Tulleken.

## **Impacto do microbioma intestinal**

Van Tulleken explorará a importância do microbioma intestinal nos Christmas Lectures, mas é cético **roleta duas bolas** relação ao crescente número de empresas - desde a Zoe até à Viome - que oferecem aos consumidores a oportunidade de analisar o seu.

## **Aversão à indústria alimentícia**

A aversão de Van Tulleken à indústria alimentícia é clara, mas ele diz que não está esperando derrubar o sistema. "Não sou um anticapitalista", diz ele. "Meu argumento inicial é por algumas etiquetas de aviso simples **roleta duas bolas** alimentos, um pouco de tributação progressiva nos piores produtos."

---

### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: roleta duas bolas

Palavras-chave: **roleta duas bolas - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-31