

# Alimentação saudável para Diabéticos,

com muito gosto!

Nídia Braz

14 Dezembro, 2012

A alimentação saudável depende de hábitos alimentares saudáveis:

- Diversidade da alimentação
- Número adequado de refeições
- Respeito pelas refeições
- Socialização da alimentação

A alimentação saudável é fundamental para se atingirem 4 objetivos prioritários para as pessoas com diabetes:

Controlar o peso

Controlar os níveis de glucose no sangue

Controlar a saúde cardiovascular

Controlar a tensão arterial

# Hábitos alimentares saudáveis:

## 1. Diversificar



## 2. Variar o modo de preparação

cozido



cozido



estufado



Frito



grelhado



assado



crú



### 3. Repartir a alimentação em 5 a 6 refeições

**Plano Alimentar: 2100 calorias**

**Pequeno-almoço**: 1 copo de leite meio gordo, 1 fatia pequena de pão caseiro, 1 colher de chá de manteiga

**Merenda da Manhã**: 1 iogurte, 1 peça de fruta

**Almoço**: 1 sopa de legumes, Carapaus grelhados com batata cozida e salada à *montanheira*, 1 peça de fruta

**Merenda da Tarde**: 1 chávena de infusão de ervas, 1/2 sandes de pão caseiro com requeijão

**Jantar**: Sopa de tomate com ovo escalfado, 1 peça de fruta

**Ceia**: 1 copo de leite meio gordo

## 6 refeições por dia

Pequeno-almoço: 1 copo de leite meio gordo, 1 fatia pequena de pão com de manteiga (1 colher de chá )

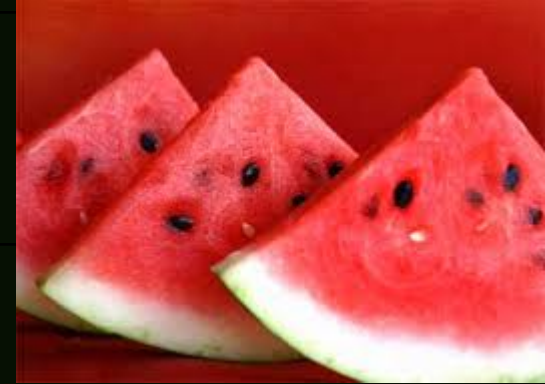


## 6 refeições por dia

Merenda do meio da manhã: 1 iogurte, 1 porção de fruta



## 6 refeições por dia



Almoço: sopa de legumes, carapaus grelhados, batata cozida, salada montanheira, 1 porção de fruta



## 6 refeições por dia



Lanche: 1 infusão de ervas, 1 fatia pequena de pão com queijo fresco ou requeijão

## 6 refeições por dia



Jantar: Sopa de tomate com ovo, 1 porção de fruta

## 6 refeições por dia



Ceia: 1 copo de leite meio-gordo

# Hábitos alimentares saudáveis:

## 4. Respeitar as refeições



## 5. Socializar durante as refeições



# Devemos evitar comer sem atenção



# Devemos evitar comer à pressa



# Controlar o peso

Comer mais fruta e vegetais – saladas, sopas, incluir fruta nos pratos, cozinhar com mais vegetais

Comer as gorduras mais saudáveis – eliminar as saturadas, escolher as monoinsaturadas e polinsaturadas  $\omega$  3

Comer os hidratos de carbono mais adequados – reduzir os açúcares, preferir os de digestão lenta

Reduzir o sal – evitar alimentos com sal incorporado, intensificar o sabor com ervas aromáticas, limão e especiarias

# Comer mais fruta e vegetais

Substitua refeições rápidas por sopa, enriqueça as sopas com grão, feijão ou lentilhas

Tenha fruta fácil de comer no local de trabalho, à vista

Acrescente vegetais às massas, arroz, pizzas, guisados e outras preparações

Prepare molhos espessos triturando parte dos vegetais cozinhados

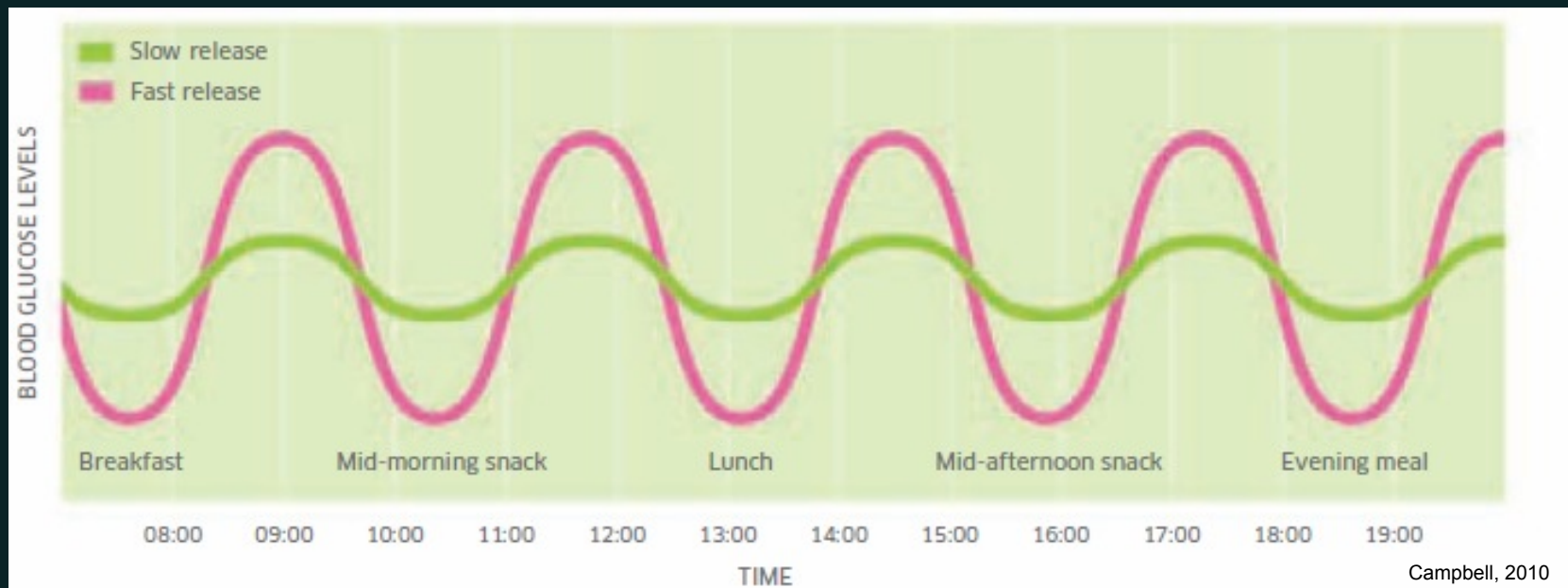
Substitua acompanhamentos de batata por abóbora, assada ou cozinhada com pouco azeite

Prepare vegetais e mantenha-os prontos a comer no frigorífico – cenoura, rabanetes, alface...

Acrescente fruta ao pequeno almoço

Acrescente fruta às saladas: cubos de maçã, pera ou ananás nas saladas verdes

A digestão dos açúcares é rápida e provoca picos no nível de glucose no sangue – sacarose, frutose, lactose  
A digestão dos amiláceos é mais lenta, particularmente no caso dos não refinados – pão escuro, cereais integrais



Os hidratos de carbono de **digestão lenta** mantêm os níveis de glucose mais regulares, o seu consumo evita os picos que resultam do consumo de **açúcares**.

# Reduzir as gorduras saturadas

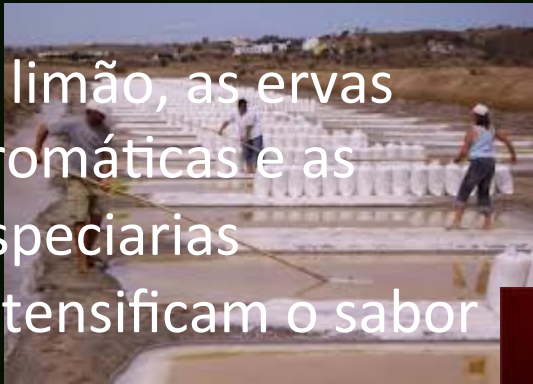


O azeite é rico em ácidos gordos monoinsaturados e antioxidantes



Reduzir o sal

O limão, as ervas  
aromáticas e as  
especiarias  
intensificam o sabor



# Beber água



As outras bebidas não substituem a água

8 copos grandes (200 cm<sup>3</sup>) contém 1,6 litro

# Cozidos

Os alimentos são sujeitos à ação de calor húmido pela sua imersão em água, ou pela ação do vapor de água.

A cozedura melhora a digestibilidade dos alimentos.



## Cozedura a vapor – vantagens:

Diminui o tempo de cozedura

Evita a oxidação de vitaminas

Preserva as vitaminas

Reduz a perda de minerais

Melhora o aroma, a cor, o sabor e a textura



## Assados

Os alimentos são sujeitos à acção de um calor seco e intenso. Num assado com crosta conservam-se os sucos internos dos alimentos.

### Desvantagens dos assados:

Aumenta a concentração de gordura;

Há perda de vitaminas e de outros nutrientes termolábeis;

Há risco de formação de produtos tóxicos.



# Estufados

Os alimentos cozem em ambiente húmido, no seu próprio suco e na gordura de adição, num recipiente fechado que impede a perda de humidade.

Os **guisados** são uma variante dos estufados, com diferenças:

O ambiente de cozedura não é fechado, há maior adição de gordura;

os molhos podem conter com outros ingredientes.



# Jardineiras e Caldeiradas

Os alimentos são confeccionados numa calda cuja base é a água, à qual se adiciona gordura, vegetais aromáticos e por vezes vinho. Todos os ingredientes são introduzidos crus, no início da cozedura.

Estes métodos culinários impedem que se atinjam temperaturas de confecção muito elevadas.



# Grelhados

Os alimentos são sujeitos à acção directa de uma fonte de calor (sobre a grelha, na chapa ou no espeto), o que provoca coagulação da sua superfície, conservando-se sucos e aromas.

Não se adiciona gordura de adição e a gordura de constituição dos alimentos sofre perdas apreciáveis.



Quando há chama, formam-se compostos tóxicos.

# Fritos

Os alimentos são cozinhados numa gordura fervente.

## Desvantagens da fritura:

- aumenta muito o valor energético dos alimentos  
(porque lhes adiciona gordura);
- diminui a digestibilidade dos alimentos;
- diminui o valor em nutrientes  
(que se degradam, dando origem  
a produtos por vezes tóxicos).



## Minimizar a perda de nutrientes

Preferir hortícolas e a fruta locais e na sua época.



Lavar bem os hortícolas antes de os cortar;

Não deixar os hortícolas mergulhados em água;

Cozer as leguminosas secas na própria água de demolha;

Cozer em pouca água (a vapor ou em panela de pressão);

Aproveitar a água de cozedura para preparar sopas

ou molhos;

## Minimizar a perda de nutrientes

Evitar exposições prolongadas ao calor e ao ar:

- o tempo de preparação deve ser apenas o necessário;
- o recipiente deve estar tapado durante a confecção;
- os sumos, batidos e saladas de fruta devem ser preparados imediatamente antes de servir.



# Carapaus grelhados, com batata cozida e salada montanheira



## Ingredientes Quantidade

Carapaus 2 (250 g cru, 150 g porção edível)

Tomate 100 g

Cebola 50 g

Pepino 80 g

Pimento 40 g

Batata cozida 2 a 3 pequenas (160g)

Azeite 1 colher de sopa (10g)

# Carapaus grelhados, com batata cozida e salada montanheira (484Kcal)



Nutriente	Quantidade (g)
Proteínas	46
Hidratos de carbono	37
Fibra	5,9
Açúcares	8,8
Amiláceos	22
Gordura	15,4
Saturada	3,0
Monoinsaturada	9,5
Polinsaturada	2,9

# Sopa de tomate com ovo (1 dose)

Ingredientes    Quantidade

Tomate    250

Cebola    500g

Alho    1 dente (3g)

Pão    125g

Ovo    1

Sal    0,5g

Azeite    50 cm<sup>3</sup>

Água    0,250 l



# Sopa de tomate com ovo (1 dose)



Nutriente	Quantidade (g)
Proteínas	20,9
Hidratos de carbono	76,8
Fibra	11,6
Açúcares	13,2
Amiláceos	50,2
Gordura	56,3
Saturada	9,3
Monoinsaturada	40,4
Polinsaturada	6,6
Água	376,2

# Arroz doce

Ingredientes Quantidade

Arroz 250g

Raspa de limão 1 grande

Leite 750 cm<sup>3</sup>

Açúcar 250 g

Canela q.b.



# Arroz doce



Nutrientes	Quantidade (g)
Proteínas	4,3
Hidratos de Carbono:	45,5
Fibra	0,4
Açúcares	29,9
Amiláceos	15,2
Água	46

# Comer fora – no restaurante

- Comece a refeição por sopa ou salada
- Se precisar de petiscar enquanto espera, peça azeitonas
- Beba água no início da refeição, mesmo que depois beba uma pequena quantidade de vinho
- Olhe à sua volta, avalie a dimensão das doses e peça quantidades ajustadas – partilhe doses
- Pergunte como são preparados os pratos, faça escolhas saudáveis. Peça mais vegetais

# Refeições rápidas fora

## Almoços:

- Coma uma sopa
- Coma um salada com feijão ou massa ou arroz e outros vegetais, sem natas nem maionese
- Coma uma sandes de pão escuro

## Lanches:

- Uma pequena porção de frutos secados – figos, alperces
- Um iogurte de baixas calorias
- Uma banana

# Hábitos de vida saudável

## Exercício

