

Alimentação saudável

Nídia Braz

Outubro, 2012

A alimentação tradicional portuguesa é variada, usa matérias primas diversas,



preparadas de modos muito variado, quer pela indústria quer em casa.



Alterações profundas dos estilos de vida e dos hábitos alimentares estão a criar graves problemas de saúde ...



Importa retomar estilos de vida
ativa, caminhar, conviver e retomar
hábitos alimentares saudáveis



Hábitos alimentares saudáveis:

- Diversidade da alimentação
- Numero adequado de refeições
 - 5 a 6 por dia
- Respeito pelas refeições
- Socialização da alimentação

Atividade física adequada

A alimentação saudável é variada:



A alimentação saudável usa grande diversidade de matérias primas



Respeitando as proporções, devemos comer alimentos diversos, integrados em refeições variadas.

As preparações culinárias modificam os alimentos de modo definitivo...



alteram a cor, a textura, o paladar,
removem água, concentram
gordura...

... misturam ingredientes,
acrescentam água, ou
gordura...



As preparações culinárias devem ser diversificadas:



O número de refeições deve ser adequado (5 a 6 / dia) e a sua composição deve ser ajustada às necessidades de cada indivíduo, integrando um plano alimentar compatível com o modo de vida, em cada momento.

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 <i>montanheira</i> , 1 peça de fruta
Merenda da tarde: 1 chávena de infusão de ervas, ½ sandes de pão caseiro com requeijão
Jantar: Sopa de tomate com ovo escalfado, 1 peça de fruta
Ceia: 1 copo de leite meio gordo

← necessidades de energia
2100 cal

← numero de refeições
6

← Alimentos variados,
ajustáveis ao gosto

O número de refeições deve ser adequado (5 a 6 por dia):

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

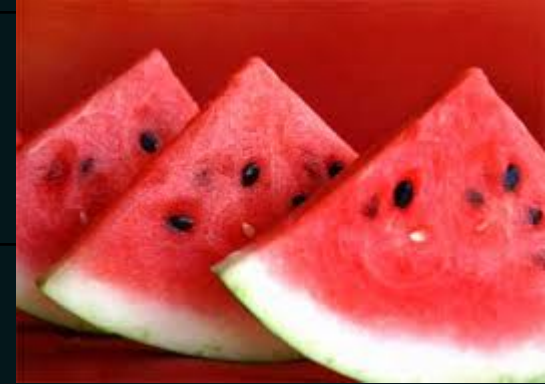


O número de refeições deve ser adequado (5 a 6 por dia):

Merenda da manhã: 1 iogurte, 1 peça de fruta



O número de refeições deve ser adequado (5 a 6 por dia):



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



O número de refeições deve ser adequado (5 a 6 por dia):



Merenda da tarde: 1 chávena de infusão de ervas, $\frac{1}{2}$ sandes de pão caseiro com requeijão

O número de refeições deve ser adequado (5 a 6 por dia):



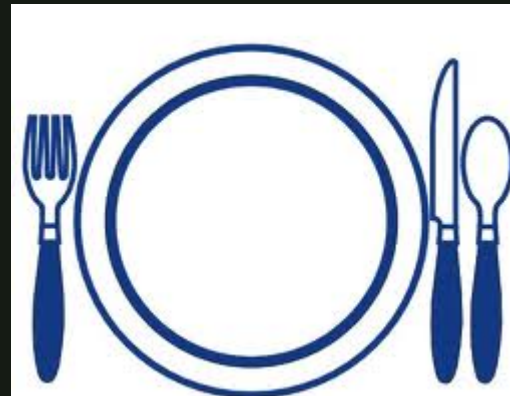
Jantar: Sopa de tomate com ovo escalfado, 1 peça de fruta

O número de refeições deve ser adequado (5 a 6 por dia):



Ceia: 1 copo de leite meio gordo

As refeições devem ocupar tempo e integrar momentos de convívio. Devemos comer à mesa, sempre que possível em grupo, em casa e no trabalho.



Devemos evitar comer sem atenção



Devemos evitar comer à pressa



A água é indispensável



As outras bebidas
não substituem a
água

8 copos com 200 cm^3 são 1,6 litro

Uma alimentação saudável é rica em nutrientes

A culinária deve minimizar a perda de nutrientes:

Devem evitar-se exposições prolongadas ao calor e ao ar:

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

Para reduzir/melhorar a composição em gordura

Em vez de:

Manteiga ou margarina

Molhos com natas

Marinadas com gordura

Conservas em óleo

Croissants, pães de leite

Cozinhar com muita
gordura

Preferir:

Azeite

Leite (engrossado com leite em pó ou com
farinha) ou iogurte com limão

Marinadas com ervas aromáticas, sumo de
limão, tomate e especiarias

Conservas em água

Bolos sem gordura, pão de mistura

Reduzir a gordura usando recipientes
antiaderentes, desengordurar molhos

Usar pouco sal

Usar ervas aromáticas;

Usar pequenas quantidades de especiarias;

Preparar marinadas;

Cozinhar em pouca água;

Evitar alimentos ricos em sal:

(enchidos, conservas, salgados,...);

Demolhar bem os alimentos salgados.



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. Este método permite a conservação dos sucos internos dos alimentos.

Desvantagens:

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, num recipiente fechado que impede a perda de humidade. Cozem no seu próprio suco e na gordura de adição.

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

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

os molhos podem ser feito 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 sucos e aromas.

Este método contribui para uma menor ingestão de gordura, pois não necessita de gordura de adição e permite que a gordura de constituição dos alimentos seja libertada.



Quando há chama ou componentes a arder, formam-se compostos tóxicos.

Fritos

Os alimentos são cozinhados numa gordura fervente.

Desvantagens:

- 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).



A preparação dos alimentos deve minimizar a perda de nutrientes:

Preferir produtos hortícolas e a fruta locais e na sua época.

Lavar bem os produtos hortícolas antes de os cortar;

Não deixar os produtos hortícolas mergulhados em água;

Cozer as leguminosas secas com a própria água de demolha;

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

Aproveitar a água de cozedura dos alimentos 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.

A alimentação deve ser segura



Mantenha a Limpeza



Separe crus de cozinhados



Cozinhe bem



Mantenha temperaturas seguras



Use água e matérias primas seguras

Sopa de tomate com ovo (4 doses)

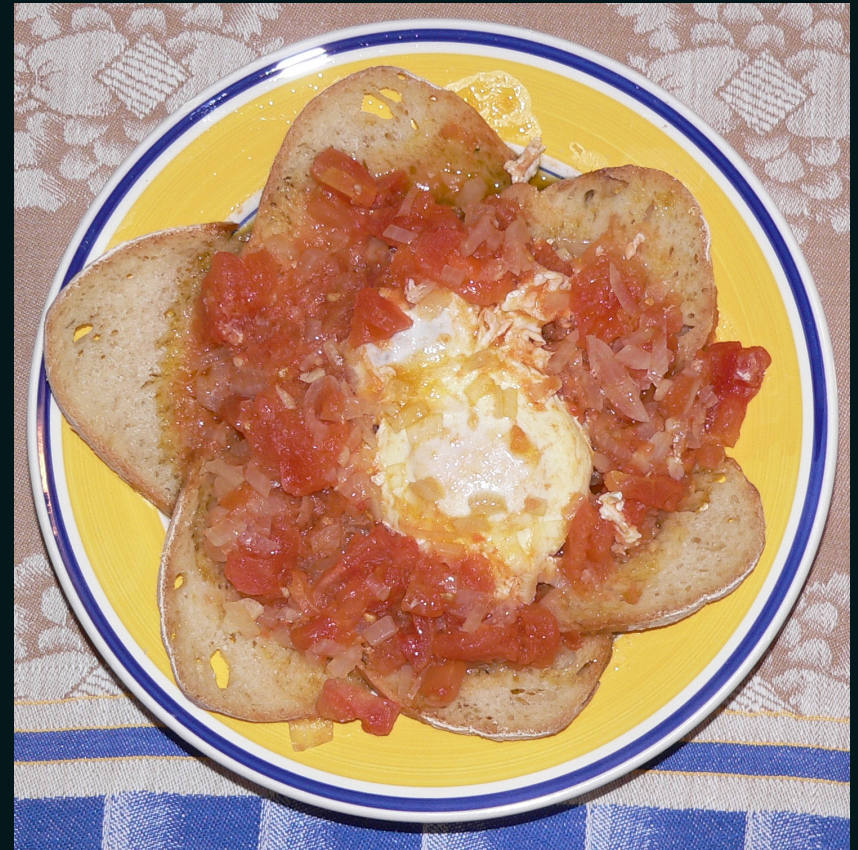
Ingredientes	Quantidades
Tomate	1kg
Cebola	2kg
Alho	4 dentes (12g)
Pão caseiro	500g
Ovos	4
Sal	2g
Azeite	200 cm ³
Água	1l

- Leve a refogar numa panela com azeite, as cebolas e os alhos picados e o tomate sem pele nem sementes.
- Tempere com sal grosso e deixe cozer até apurar bem. Junte, então, água e deixe ferver. Escalfe os ovos neste caldo.
- À parte, fatie o pão para uma terrina. Por cima coloque os ovos escalfados e regue-os com a sopa, depois de retificados os temperos.

Alimentação Tradicional Algarvia

Sopa de tomate com ovo: por dose

Nutrientes	Quantidades
Proteína	20.9
Hidratos de carbono	76.8
Fibra alimentar	11.6
Fibra solúvel	2.7
Monossacarídeos	13.2
Dissacarídeos	0.6
Outros Hidratos de carbono	49.6
Gordura saturada	9.3
Gordura monoinsaturada	40.4
Gordura polinsaturada	6.6
Água	376.2



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