



A

2025

ALIMENTOS DO MÊS

ABRIL

Saúde Mental

Hipócrates, considerado o pai da medicina, já reconhecia, há milhares de anos, a importância de uma alimentação saudável no combate às doenças. Como tal, a premissa, “Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio” é a confirmação da relevância de se fazer uma alimentação saudável e que esta desempenha um papel essencial na prevenção de várias doenças, como por exemplo, as doenças neurodegenerativas.

Ao seguir uma alimentação variada, completa e equilibrada, ou seja, rica em nutrientes, oferece-se ao corpo substâncias com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e neuroprotetoras. Esses elementos são cruciais para preservar a integridade das funções cerebrais, promovendo a prevenção ou, pelo menos, o retardamento do declínio cognitivo natural que ocorre com o envelhecimento.

A Dieta Mediterrânea é reconhecida por estar associada à prevenção ou ao retardamento do declínio cognitivo. Apesar dos mecanismos exatos desses benefícios para a saúde cerebral ainda não estiverem, completamente, compreendidos, seguir padrões alimentares saudáveis, ao longo da vida, priorizando alimentos integrais e minimamente processados, tem mostrado reduzir de forma significativa o risco de doenças neurodegenerativas.

Este tipo de Dieta enfatiza o consumo de frutas, hortícolas, leguminosas, frutos secos e oleaginosos, cereais pouco refinados e pescado, enquanto modera a ingestão de laticínios e carnes. A par disso, res-

tringe o consumo de manteigas, carnes vermelhas, alimentos processados, doces e óleos de fritura. O azeite é a principal fonte de gordura, e a água é a bebida de eleição.

Uma alimentação baseada no Padrão Alimentar Mediterrânico, com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio, é rica em nutrientes essenciais como vitaminas do complexo B (B1, B3, B9, B12), E, D e C, selênio, antioxidantes, ácidos gordos ômega-3 e polifenóis, estando associada, igualmente, à proteção do declínio cognitivo. Em contraste, uma dieta rica em gorduras saturadas, colesterol e açúcares refinados aumenta o risco de doenças neurodegenerativas e prejudica as funções cognitivas.

Em suma, a alimentação variada, equilibrada e colorida associada a um estilo de vida ativo contribui para favorecer a saúde e prevenir o aparecimento precoce de doenças.

PROVÉRBIO

Saúde cuidada, vida conservada

Cuscuz com frango, legumes da época e nozes

Ingredientes

(4 doses)

500g. frango sem pele (peso sem osso)	30g. nozes
100g. espargos frescos	Sumo de 1 limão
150g. brócolos	2 c. sopa de salsa picada
1 beterraba	2 c. sopa de coentro picado
1 cebola	1 dente de alho picado
2 c. sopa de azeite virgem	Sal e pimenta

Confeção

Tempere o peito de frango com o sumo de limão, uma colher de sopa de azeite, o alho picado, as ervas aromáticas, pimenta e uma pitada de sal.

Deixe marinar cerca de 20 min.. Grelhe até ficar dourado.

Limpe, prepare os espargos e os brócolos, reserve os talos.

Descasque a beterraba e coza, em água quente, durante 45 min.. Retire e coloque os brócolos, passados 5 min., junte os espargos e cozinhe mais 1 min.. Retire tudo e reserve.

Coloque a cebola com casca, bem lavada e cortada em quartos, os talos dos legumes e das ervas aromáticas, acrescentando água, se necessário. Deixe apurar, em lume brando, cerca de 30 min..

Coloque o cuscuz, num tabuleiro, e cubra com o caldo bem quente.

Adicione os legumes e as nozes, coloque o frango grelhado por cima e sirva ainda quente.

Mormos de cebolada com couve-galega

Ingredientes

(2 doses)

4 mormos de atum	4 batatas
albacora	Sumo de 1 limão
2 cebolas médias	2 c. sopa de azeite
2 dentes alho	2 c. sopa de coentro picado
2 alhos-franceses	4 folhas grandes de couve-galega
400g. tomate maduro em pedaços	1 folha de louro
100ml. vinho branco	Sal e pimenta

Confeção

Tempere os mormos de atum com sal, pimenta e sumo de limão. Deixe marinar cerca de 30 min..

Descasque e corte a cebola em rodela e pique o alho. Leve ao lume a alourar com o azeite e louro. Quando a cebola estiver, ligeiramente, dourada, adicione o tomate e deixe cozinhar por 2 min..

Distribua esta base pelas quatro folhas de couve, sobreponha 1 mormo em cada folha, enrole a couve e feche com fio de cozinha.

Cubra o fundo de um tabuleiro com alho-francês (cortado em rodelas de 1cm), as batatas aos cubos, tempere com uma pitada de sal e um fio de azeite. Tape o tabuleiro com folha de alumínio e leve ao forno por 40 min..

Retire do forno. Levante, cuidadosamente, a folha de alumínio e, quando a batata estiver assada, sirva acompanhado de uma salada de agrião.

ALIMENTOS DO MÊS ABRIL



Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.

Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O **Padrão Alimentar Mediterrânico** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

MERCADO

MUNICIPAL DE TAVIRA

Acompanhe as atividades do Mercado Municipal em
<https://mercado.cm-tavira.pt/>

Edição e conceção | Município de Tavira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.pt

tavira DIETA MEDITERRÂNICA