



A

2025

ALIMENTOS DO MÊS
AGOSTO

ALIMENTOS DO MÊS

AGOSTO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NUTRIÇÃO PÓS-PARTO

A alimentação saudável e a nutrição pós-parto, também conhecida como alimentação no puerpério, são fundamentais para a saúde e bem-estar da mãe. Sendo também fundamental para o aleitamento materno (se estiver a amamentar), para a produção de leite e para o crescimento saudável do bebé.

Objetivos alimentação saudável pós-parto:

- Recuperar o organismo da mãe (reposição de nutrientes, como vitaminas, minerais, proteínas);
- Sustentar o aleitamento materno (a produção de leite exige um aumento das necessidades calóricas e de determinados nutrientes, como por exemplo, cálcio, iodo, vitamina D, ácidos gordos ômega-3, vitamina A, vitamina B12, proteínas, entre outros e lembrar que deve ter uma hidratação adequada cerca de 3L/dia);
- Fortalecer o sistema imunológico;
- Prevenir carências nutricionais;
- Controlar o peso com saúde (o emagrecimento pós-parto deve ser gradual, sem dietas restritivas. O foco deve ser a reeducação alimentar e não o emagrecimento rápido, especialmente enquanto está a amamentar);
- Apoiar o equilíbrio emocional (evitar a fadiga e depressão pós-parto).

Para uma Alimentação Saudável, deverá ser seguida a Roda dos Alimentos, nomeadamente a Mediterrânica e os princípios que esta preconiza.

A alimentação saudável deve ser:

- Completa: consumir, diariamente, alimentos de cada grupo da Roda dos Alimentos;
- Equilibrada: aqueles que pertencem aos grupos de maior dimensão devem ser consumidos em maior quantidade e são eles os cereais e derivados, tubérculos, hortícolas e fruta, sendo que os de menor dimensão devem ser consumidos em menor quantidade e dizem respeito aos óleos e gorduras e carne, pescado e ovos;
- Variada: consumir alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente e semanalmente.

Um nutricionista pode ajudar a planificar o dia alimentar, oferecer recomendações personalizadas e realizar um seguimento adequado.

PROVÉRBIO

Saúde cuidada, vida conservada

Batido de pêssigo com iogurte natural e linhaça

Ingredientes

- 1 pêssigo maduro da época
- 1 iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de chá de sementes de linhaça moídas
- 100 ml. de água fresca ou bebida vegetal sem adição de açúcar
- Canela em pó q.b. (opcional)

Preparação

- Lave bem o pêssigo, retire o caroço e corte-o em pedaços mantendo a pele;
- Coloque o pêssigo, o iogurte, a linhaça e a água no liquidificador;
- Triture até obter uma mistura cremosa e homogênea;
- Polvilhe com canela, se desejar, e sirva fresco.

Sugestão: Se desejar adicione uma batata-doce nos legumes iniciais para obter alguma doçura

Sardinhas com migas de tomate e grão e legumes

Ingredientes

- 6 sardinhas frescas
- 2 fatias de pão de centeio ou alentejano duro
- 2 tomates maduros
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa de azeite virgem extra
- ½ chávena de grão-de-bico cozido
- ½ beringela cortada em cubos pequenos
- ½ pimento vermelho em tiras
- Salsa fresca picada
- Orégãos secos, pimenta preta e sal marinho q.b.

Preparação

- *Migas de tomate:* Corte o pão em pedaços e amoleça com água morna, ou caldo caseiro. Refogue o alho em metade do azeite, sem deixar queimar, junte o pão espremido e o tomate em cubos. Tempere com orégãos, sal e pimenta. Reserve.
- Numa frigideira, salteie a beringela e o pimento com o restante azeite até ficarem tenros.
- Adicione o grão-de-bico e envolva bem. Tempere a gosto.
- Grelhe ou asse as sardinhas temperadas com sal, durante 10-12 minutos.
- Num prato, coloque as migas como base, o salteado ao lado e as sardinhas por cima.
- Finalize com salsa fresca e um fio de azeite.

ALIMENTOS DO MÊS
AGOSTO



PROVÉRBIO

Refeição equilibrada, deve ser variada

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

município de tavira DIETA MEDITERRÂNICA
COMUNIDADE REPRESENTATIVA
TAVIRA

TURISMO DE PORTUGAL



escola de V.R. Sto. António



REPÚBLICA PORTUGUESA



SNS CENTRO NACIONAL DE SAÚDE



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE ALGARVE

ACES Sotavento
Associação de Comunidade de Saúde

AIP
Associação Internacional de Paremiologia

Clus UNESCO
Património Cultural Imaterial da Humanidade