



2024

ALIMENTOS DO MÊS

MARÇO

# ALIMENTOS DO MÊS MARÇO

**04 de março**

Dia Mundial da Obesidade

## Obesidade

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é uma doença crónica caracterizada pela acumulação excessiva de gordura corporal. Este facto resulta do desequilíbrio entre as calorias que provêm da alimentação e a quantidade de calorias que são gastas através da atividade física programada, bem como nas atividades do quotidiano.

A obesidade afeta a saúde, nomeadamente, no aumento do risco de mortalidade precoce, bem como o risco de desenvolvimento de outras doenças crónicas, como por exemplo, diabetes *mellitus* tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemias, doenças cardiovasculares, entre outras. Em fases de vida como a infância, caso não se proceda à reversão desse estado, pode prolongar-se para a idade adulta.

Algumas recomendações para prevenir a obesidade:

- Manter uma alimentação completa, variada e equilibrada;
- Repartir os alimentos diários por 5-6 refeições, de forma a controlar melhor o apetite;
- Manter um equilíbrio entre a energia que se ingere através dos alimentos e a energia que se gasta através da atividade física para poder manter um peso saudável;
- Evitar petiscar entre as refeições para evitar um aumento inconsciente das calorias consumidas;

- Optar por alimentos ricos em fibra, pois estes aumentam a saciedade e levam à satisfação antes de ser consumida uma grande quantidade de alimentos. Exemplos: fruta, hortícolas, leguminosas, cereais integrais, pão integral, massa integral, arroz integral, entre outros.

- Utilizar métodos de confeção que requeiram menos gordura. Exemplos: grelhados, cozidos, estufados/assados com pouca gordura.

- Evitar refeições pré-confeccionadas;

- Evitar consumir alimentos ricos em açúcar. Exemplo: refrigerantes, bolachas, chocolates, sumos, bolos, entre outros.

- Evitar consumir alimentos ricos em gordura. Exemplo: Batatas fritas, produtos de charcutaria, bolos, bolachas, manteiga, óleos, carnes vermelhas.

- Controlar as porções no prato, dividir o prato ao meio, numa metade colocar produtos hortícolas, na outra metade, dividir novamente ao meio e uma das partes colocar peixe, carne ou ovo, na restante, colocar arroz, batata, massa ou leguminosas;

- Quando estiver a comer, concentre-se apenas nisso e não o faça dividindo a atenção com uma televisão, ou durante qualquer outra atividade que o possa distrair do ato de comer;

- Mastigar bem e comer com calma e devagar;

- Comer sentado à mesa;

- Não levar os tachos para cima da mesa, empratar fora da mesa;

- Dormir pelo menos 8 horas por noite, pois a privação de sono tende a aumentar o comportamento sedentário e a ingestão energética.

# Creme de abóbora e cenoura

## Ingredientes

2 cebolas médias  
2 dentes de alho  
300g. cenoura  
1kg abóbora  
1 folha de louro  
20ml. de azeite  
1,5 l de água  
Sal q.b.

## Confeção

*Descascar as cebolas, a cenoura e a abóbora e cortar em pedaços.*

*Colocar numa panela juntamente a água.*

*Levar ao lume com a folha de louro e deixe cozinhar ligeiramente destapado cerca de 40m.*

*Passado esse tempo ou quando os legumes estiverem bem cozidos e suavizados, retire a folha de louro, adicione o azeite e triture tudo até obter um creme sem grumos.*

*Sirva ainda quente.*



# Cozido de grão com peito de frango

## Ingredientes

500g. grão de bico cozido  
500g. peito de frango  
250g. cenoura  
250g. aipo bola (raiz)  
200g. ervilhas  
150g. tomate maduro  
1 cebola média  
2 dentes de alho  
1 folha de louro  
2 c. de sopa de azeite  
100ml. vinho branco  
Sal e pimenta q.b.  
Salsa picada

## Confeção

*Comece por cortar o peito de frango em cubos e tempere com sal e pimenta.*

*Pique a cebola, a salsa finamente e lamine os alhos.*

*Num tacho coloque o azeite, a folha de louro e a cebola. Quando começar a ficar translúcida, adicione o alho e os talos de salsa, refogue por 1 minuto e adicione o tomate já sem pele e triturado, ou cortado em pedaços pequenos. Em seguida a cenoura cortada em meias-luas e deixe cozinhar cerca de 2 minutos.*

*Adicione o frango, refresque com vinho branco e envolva tudo, tape a panela e deixe cozinhar por 10 minutos em lume médio.*

*Por fim acrescente o grão-de-bico cozido, um pouco de água, se necessário, ou se tiver caldo de legumes caseiro, tape e deixe cozinhar 10 minutos.*

*Retifique temperos e sirva polvilhado com a salsa picada.*

PROVÉRBIO

*Bom sono e boa comida acrescentam a vida*

# ALIMENTOS DO MÊS MARÇO



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.

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](http://www.dietamediterranea.pt)