



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