N

2025

ALIMENTOS DO MÊS

NOVEMBRO

ALIMENTOS DO MÊS

NOVEMBRO

ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

A adoção de um estilo de vida saudável como a alimentação salutar e equilibrada, assim como a prática regular de exercício físico estão, intimamente, relacionadas com a prevenção de determinadas doenças como é o caso de alguns tipos de cancro.

A Dieta Mediterrânica é o estilo de vida com maior evidência científica na promoção da saúde e longevidade e, consequentemente, na prevenção do cancro. Ao fazer uma alimentação saudável com base no Padrão Alimentar Mediterrânico deverão ser considerados os seguintes critérios:

- **Consumir alimentos protetores** (alimentos ricos em antioxidantes) como as **hortícolas** e as **frutas**. Aconselha-se o consumo diário de, pelo menos, 400g, o que equivale a duas sopas de hortícolas e três peças de fruta (as produtos hortícolas e frutas devem variar as cores: verde, laranja, vermelho, roxo… quanto mais colorida for a alimentação, maior variedade de nutrientes);
- **Optar por cereais integrais** (preferir aveia, pão e arroz integral, ou seja, as opções integrais fornecem maior teor de fibra que reduzem o risco de cancro do colón e reto e promovem a microbiota intestinal);
- **Consumir, diariamente, leguminosas** (feijão, grão, lentilhas, ervilhas, favas…);
- **Consumir mais vezes peixe** em detrimento da carne, nomeadamente, peixe gordo (2 a 3 vezes por semana), pois são excelentes fontes de ácidos gordos ómega3 com propriedades anti-inflamatórias;
- **Preferir o azeite** como gordura de eleição para temperar e confecionar os alimentos e privilegiar os frutos oleaginosos;
- **Evitar carnes** processadas, controlar o consumo de carnes vermelhas e de alimentos ricos em sal;
- **Limitar o consumo de alimentos ricos em calorias** (com teores elevados de açúcar e gorduras) e evitar as bebidas açucaradas, uma vez que favorecem a obesidade e a inflamação;
- **Evitar o consumo de bebidas alcoólicas**;
- **Consumir água** ao longo do dia como bebida de eleição;
- **Manter um peso saudável** e ser **fisicamente ativo**. Evitar o sedentarismo.

A Dieta Mediterrânica é um dos padrões alimentares mais eficazes na prevenção do cancro. O segredo está no consumo de alguns alimentos como os produtos hortofrutícolas em abundância, o azeite como gordura de eleição (mas sempre com moderação), a qualidade do peixe, os cereais integrais, o consumo de água como bebida de eleição. Tudo isto, combinado com um estilo de vida ativo.

Pasta mediterrânica de beringela assada

PLANT BASED

Ingredientes (2 pessoas)

1 beringela
4 colheres de sopa de grão-de-bico cozido
1 colher de sopa tahini
1 dente de alho
Sumo de ½ limão
1 colher de sopa de azeite virgem extra
½ molho pequeno de coentros
Pimenta e sal q.b.

Preparação

Pré aqueça o forno a 200ºC.

Lave a beringela e corte-a ao meio. Coloque num tabuleiro, regue com um fio de azeite e tempere com sal. Leve ao forno cerca de 30 minutos.

Entretanto, descasque o alho, lave os coentros e pique grosseiramente.

Retire a beringela do forno e descarte a pele.

Com a varinha mágica, triture a polpa da beringela, o grão, os coentros, o sumo de limão, a pasta de tahini e o alho até obter uma pasta homogénea.

Retifique os temperos e sirva com tostas integrais ou palitos de legumes crus, tais como cenoura ou pepino.

Rolinhos de curgete com queijo fresco, nozes e ervas

Ingredientes (2 pessoas)

1 curgete grande
100g. de queijo fresco
2 colheres de sopa de nozes picadas
1 colher de chá de azeite virgem extra
Hortelã e salsa, frescas e picadas

Preparação

Lave a curgete com água corrente e corte-a em fatias finas no sentido longitudinal, para facilitar pode utilizar um descascador de lâmina larga.

Seque bem as tiras de curgete e tempere com um pouco de sal e azeite.

Grelhe, muito ligeiramente, as tiras de curgete de ambos os lados.

Misture o queijo fresco com as nozes e as ervas.

Coloque uma colher da mistura em cada fatia, enrole e emprate.

Regue com um fio de azeite e serve frio.

ALIMENTOS DO MÊS

NOVEMBRO

PROVÉRBIO

Bom sono e boa comida alargam a vida

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.dietamediterranica.pt

município tavira · DIETA MEDITERRÂNICA COMUNIDADE REPRESENTATIVA TAVIRA · TURISMO DE PORTUGAL · escola de V.R. Sto. António · REPÚBLICA PORTUGUESA · SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · UNIDADE LOCAL DE SAÚDE ALGARVE · ACES SotaVento · AIP IAP · Cátedra UNESCO de Paremiologia