



2025

ALIMENTOS DO MÊS
JULHO

ALIMENTOS DO MÊS JULHO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A NUTRIÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ

A alimentação saudável e a nutrição, durante a gravidez, são fundamentais para a saúde do bebê e para a saúde e bem-estar da mãe. Como tal, é uma janela de oportunidade para praticar um estilo de vida saudável e garantir a saúde materno-infantil. Este estilo de vida engloba a alimentação saudável e a prática de exercício físico regular adaptada a esta nova condição. Existem os princípios básicos da alimentação saudável durante a gravidez, tendo por base sempre a Roda da Alimentação Mediterrânea.

Recomendações práticas:

- Iniciar o dia com o pequeno-almoço que deve incluir alimentos dos seguintes grupos alimentares:

- Cereais e derivados, tubérculos (optar pelas versões integrais);

- Lacticínios (leite, queijo e iogurte);

- Fruta fresca da época em natureza (em vez de consumir sumos ou purés de fruta).

- Não permanecer mais do que três horas sem comer;

- Iniciar as refeições principais (almoço e jantar) com sopa e no segundo prato preencher pelo menos metade do prato com produtos hortícolas;

- Preferir confeções alimentares pouco gordurosas (cozidos, estufados e grelhados);

- Reduzir o sal de adição para temperar e em substituição utilizar ervas aromáticas (orégão, salsa, coentros, tomilho, ...);

- Preferir o azeite como gordura de eleição, mas utilizar com moderação;

- Consumir alimentos ricos em fibra (produtos hortícolas, fruta, cereais integrais e leguminosas);

- Consumir 2-3 porções (equivalente a 233-350g) por semana de pescado que apresente níveis bai-

xos de metilmercúrio: anchova, arenque, atum em lata, bacalhau, carapau, dourada, linguado, pescada, sardinha, solha;

- Comer carne, preferencialmente carne branca (frango, peru, coelho), pescado e ovos, sempre bem passados;

- Incluir frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, ave-lãs ou amendoim) no dia alimentar cerca de 20g 4x/semana;

- Consumir, pelo menos 2,3L de água ao longo do dia (o equivalente a cerca de 10 copos);

- Lavar bem os hortícolas e as frutas, de preferência mesmo no momento anterior ao consumo;

- Reduzir o consumo de produtos de pastelaria (bolos, doces, folhados), bolachas e biscoitos;

- Limitar a ingestão de cafeína a cerca de 200mg por dia (equivalente a cerca de dois cafés expresso) e se não existir nenhuma contraindicação médica;

- Não consumir álcool (a Organização Mundial de Saúde considera que a abstinência de álcool deve ser total na mulher grávida);

- Praticar atividade física, diariamente.

Os hábitos alimentares e o estilo de vida antes, durante a gravidez e amamentação influenciam a saúde da criança. Otimizar o estado nutricional da mãe precocemente e corrigir alguns comportamentos alimentares, ainda antes e durante a gravidez, trará benefícios a curto e a longo prazo, tanto para a mãe como para a criança.

Lembre-se, não deverá comer “por dois”, mas sim para dois!

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

Creme de abóbora com gengibre e coentros

(Sopa suave, rica em fibras, antioxidantes e ácido fólico)

Ingredientes

400 g. de abóbora
1 cenoura média (cerca de 120 g.)
1 curgete média (cerca de 200 g.)
1 chuchu médio (cerca de 150 g.)
1 c. de chá de gengibre fresco ralado
1 c. de sopa de azeite
Coentros frescos q.b.

Preparação

- Lave, descasque e corte todos os legumes em pedaços pequenos, idênticos entre si;
- Cozinhe em lume médio, bem cobertos de água;
- Quando os legumes estiverem bem macios, adicione o gengibre e o azeite;
- Triture tudo até obter um creme aveludado;
- Sirva com coentros frescos picados por cima.

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



Lentilhas com legumes e frango

(Rico em ferro, ácido fólico e proteína magra)

Ingredientes

(4 doses)

1 chávena de lentilhas castanhas ou verdes (demolhadas 4–6 horas)
1 peito de frango (cerca de 300 g.), cortado em cubos
1 cenoura média (cerca de 120 g.), em rodela
1 curgete média (cerca de 200 g.), em cubos
1 cebola pequena, picada
1 dente de alho, picado
1 folha de louro
1 c. de sopa de azeite
Salsa ou coentros frescos q.b.
Água quente q.b.

Preparação

- Previamente, lave bem as lentilhas em água corrente e coloque-as de molho em água fria, durante 4 a 6 horas (ou de um dia para o outro). Escorra e reserve. Este passo ajuda a reduzir os anti nutrientes (como fitatos), melhora a digestão e reduz o tempo de cozedura;
- Pique a cebola e o alho. Refogue-os, num tacho, com o azeite e a folha de louro, até ficarem dourados;
- Corte o frango em cubos e junte-o ao refogado. Deixe cozinhar até ganhar cor;
- Adicione as lentilhas escorridas, a cenoura em rodela e a curgete em cubos;
- Cubra com água quente (cerca de 3 chávenas) e deixe estufar em lume brando, durante 25 a 30 minutos, até as lentilhas estarem macias.
- Retire a folha de louro, ajuste a textura (se necessário, acrescente um pouco mais de água) e polvilhe com salsa ou coentros frescos antes de servir.

Sugestão: Para mais intensidade de sabor, em vez de água quente utilize caldo de legumes caseiro feito com as aparas e cascas destes legumes e de outras preparações.

ALIMENTOS DO MÊS JULHO



PROVÉRBIO

Gestação abençoada, chegada realizada

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 Távira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação | Centro de Saúde de Távira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

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

município
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
SotãVento
Associação para o Desenvolvimento do SotãVento

AIP
Associação Internacional de Paremiologia

Classe UNESCO
de Património
Cultural Imaterial da Humanidade

