



Associação Portuguesa  
dos Nutricionistas



# Livro de receitas saudáveis

**Jornadas  
da saúde no  
Parlamento**

17 Maio a 2 Junho 2010

2.ª Edição



SECRETARIA DE  
RECURSOS HUMANOS E  
ADMINISTRAÇÃO





# Índice

## Entradas

Mini tostas com queijo fresco e fruta  
Tomate recheado com requeijão magro e salsa

## Sopas

Sopa de chuchu com salpicado de amêndoas  
Creme de couve-flor com cebolinho

## Pratos de peixe

Beringela recheada com atum e hortícolas  
Rolinho de couve-galega com salmão e arroz de cenoura

## Pratos de carne

Espetadas de peru com arroz de sultanas  
Lombo de porco com cogumelos e ervas frescas, recheado de legumes

## Sobremesas

Bolo de maçã e nozes  
Bavaroise de morango com iogurte

# Introdução

A culinária é a arte de cozinhar os alimentos. Através da aplicação dos diversos métodos culinários e a conjugação dos diferentes ingredientes, é possível transformar os alimentos, conferindo-lhes características sensoriais ímpares. Além dos efeitos sensoriais que a culinária confere aos alimentos, incrementa ainda valor nutricional, tornado muitos dos seus nutrientes biodisponíveis, melhorando a digestibilidade dos mesmos. Contudo, por outro lado, podem ocorrer algumas perdas nutricionais, que poderão ser minimizadas dependendo do método culinário.

Assim, a culinária é um factor preponderante para a prática de uma alimentação saudável, uma vez que poderemos tornar as refeições mais ou menos equilibradas, consoante o tipo de ingredientes a utilizar, a quantidade adicionada e o tipo de confecção culinária usada. Cada um destes três aspectos será abordado de seguida.



# Ingredientes

A **Gordura** de eleição na culinária deve ser o **azeite**. Esta é uma gordura rica em ácidos gordos monoinsaturados (ácido oleico), que têm sido associados a vários benefícios para a saúde. São vários os estudos que demonstram que a substituição da gordura saturada da alimentação por gordura monoinsaturada, contribui para a diminuição dos níveis de colesterol LDL (mau colesterol). Também se verifica que os níveis de colesterol HDL (bom colesterol) aumentam e os níveis de triglicéridos diminuem com uma alimentação rica em ácidos gordos monoinsaturados, comparativamente a uma alimentação pobre em gordura e rica em hidratos de carbono. Além de contribuir para a melhoria do perfil lipídico, alguns trabalhos sugerem que o consumo de azeite contribui também para a redução de outros factores de risco de doença cardiovascular. Assim, parece estar associado, entre outros, a uma diminuição da pressão arterial, à melhoria do metabolismo da glicose e a efeitos anti-inflamatórios e anti-trombóticos.

Além disso, é fonte de outros compostos que têm sido evidenciados como benéficos para a saúde, como por exemplo, vitamina E, fitosteróis, carotenoides e compostos fenólicos.

Contudo, apesar de todos os benefícios do azeite para a saúde, não nos podemos esquecer que se trata de uma gordura (fornecendo 9kcal/g) e como tal, quando consumido em elevadas quantidades, contribui para o aumento do peso.

# Ingredientes

O **Tempero** do usado na confecção culinária é um factor determinante na qualidade sensorial dos pratos. Neste factor, o **sal** assume um papel importante, principalmente na gastronomia portuguesa, sendo um dos ingredientes mais apreciados, isto porque é um intensificador do sabor, e por isso torna os alimentos mais saborosos. Contudo, vários estudos têm associado o consumo excessivo de sal na alimentação com o aumento da hipertensão, sendo por isso aconselhado substituir-se por outros temperos. Assim, as **ervas aromáticas** (*louro, salsa, manjeriço, orégãos, coentros, cravinho, cebolinho, hortelã, alho, ...*), e as **especiarias** (*caril, pimenta, açafrão, noz moscada, colorau, cravo da Índia, canela...*) podem ser amplamente usadas na confecção, conferindo aos pratos sabores diferentes e ainda compostos com características anti-oxidantes. A utilização de marinadas, com **vinho branco** ou **cerveja**, são também uma ótima opção para dar um sabor agradável ao alimento e diminuir a quantidade de sal adicionado.

**Como temperar?** Colocar num recipiente o alimento para temperar, adicionar vinho/cerveja, louro, alho e uma pitada de sal, deixar a marinar durante 2h, levar a assar ou grelhar.



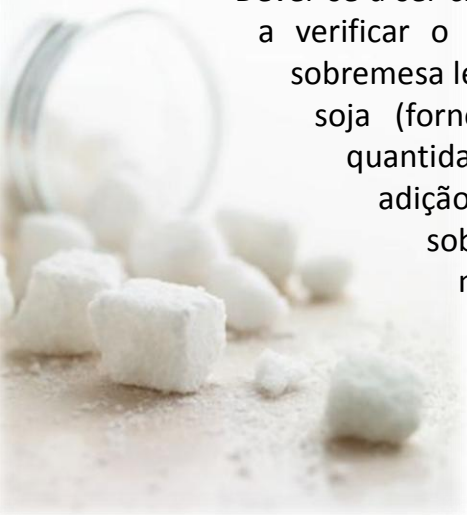
# Ingredientes

A **doçaria** (bolos e sobremesas doces) faz parte da cultura gastronómica portuguesa, caracterizada pela sua riqueza em açúcar, gordura e farinha refinada.

**O que substituir nos bolos?** De acordo com a quantidade de farinha que é indicada na receita, deve ser utilizada metade dessa quantidade em farinha integral (mais rica em microminerais e fibra) e a outra metade de farinha não integral. À quantidade de açúcar, reduza, se possível, para metade; e se a receita pedir adição de gordura, substitua e diminua a metade a quantidade indicada de óleo, margarina ou manteiga por azeite. Para tornar o bolo mais fofo adicione leite magro, e fruta natural.

## O que substituir nas sobremesas doces?

Dever-se-á ser crítico e olhar para a receita de forma a verificar o que poderá ser substituível. Se a sobremesa levar natas, pode optar pelas natas de soja (fornecem menos calorias); diminua a quantidade de açúcar, ovos, e gordura de adição para metade, ficando assim a sobremesa mais equilibrada nutricionalmente, continuando saborosa.



# Métodos culinários



## Os tipos métodos culinários

utilizados determinam grandemente

a qualidade nutricional dos alimentos. Deve, por isso, optar-se por técnicas que envolvam menor quantidade de gordura como os cozidos, cozido a vapor, assados ou estufados/guisados em pouca gordura.

## Métodos Culinários Saudáveis

**Como fazer o estufado/guisado mais saudável?** Quando fizer um estufado/guisado ou assado de alimentos que contenham naturalmente bastante gordura (carne de vaca/vitela ou carne de porco), poder-se-á optar por não colocar gordura de adição, uma vez que o alimento em causa já contém gordura suficiente para fazer o molho. O estrugido/refogado é bastante comum quando se faz um estufado/guisado. No entanto, este não deverá ser feito, uma vez que se está a pré-fritar o alimento e a degradar a gordura, tornando-a numa gordura menos saudável.

Poderá fazer da seguinte forma: Coloque uma quantidade generosa de cebola, alho e tomate (ou polpa de tomate), um pouco de água e deixe cozer em lume brando, depois coloque o alimento, e a água suficiente para o estufado, de seguida um fio de azeite (quando assim achar necessário) e deixar estufar, desta forma evita a adição excessiva de gordura ao estrugido/refogado.



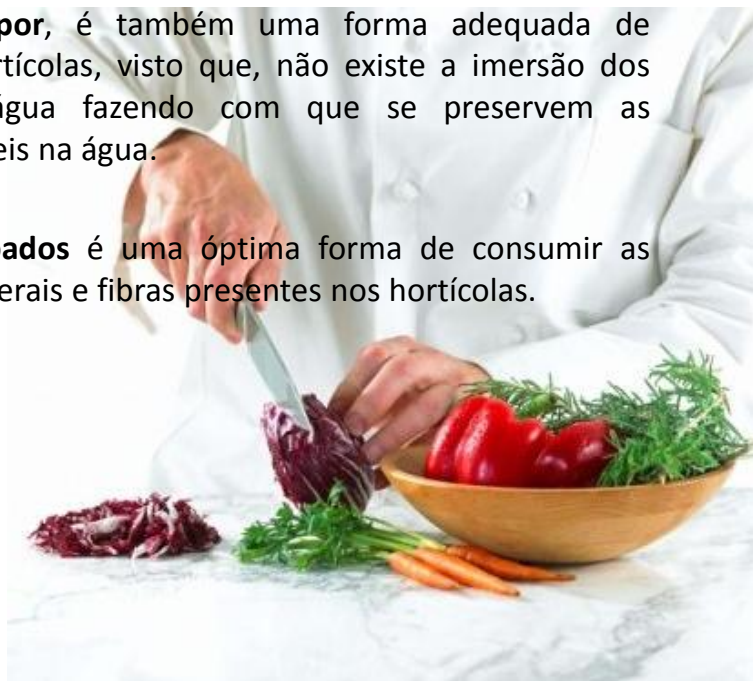
# Métodos culinários

**Como fazer o assado mais saudável?** Num tabuleiro anti-aderente colocar uma boa camada de cebola, alho, ervas aromáticas e especiarias e adicione o alimento a assar, deixando no forno o tempo suficiente. Não esquecer de aquecer o forno previamente.

**Como cozinhar produtos hortícolas?** Deixar a água aquecer até ferver e de seguida colocar os hortícolas, sem os deixar cozer de mais. Desta forma, evitam-se algumas perdas nutricionais, dando aos alimentos um sabor mais subtil e permite-se que as vitaminas e minerais se tornem mais biodisponíveis, ou seja, em maior quantidade para serem absorvidos pelo organismo.

**Cozinhar a vapor,** é também uma forma adequada de cozinhar os hortícolas, visto que, não existe a imersão dos mesmos em água fazendo com que se preservem as vitaminas solúveis na água.

**Sopa ou ensopados** é uma ótima forma de consumir as vitaminas e minerais e fibras presentes nos hortícolas.





# ENTRADAS

# Mini-tostas com queijo fresco e fruta

## Ingredientes

- Mini tostas
- 1 fatia de queijo fresco magro por cada tosta
- 1 bago de tangerina por tosta
- 1 quadrado pequeno de manga por tosta
- 1 rodela de kiwi por tosta

## Preparação

- Colocar uma fatia de queijo fresco sobre as tostas
- Juntar a cada tosta com queijo um pedaço de fruta
- Colocar as tostas coloridas numa travessa e servir.



## Composição nutricional média por tosta

- 94,3kcal
- 17,5g HC
- 3,1g P
- 1,2g G

# Tomate recheado com queijo magro e salsa



## Ingredientes

- 4 tomates médios
- 20g de queijo magro
- Salsa qb

## Preparação

- Cortar o topo do tomate, e retirar parte da polpa (não retirar a totalidade).
- Rechear com o queijo magro.
- Salpicar com salsa.

## Composição nutricional média por pessoa

- 37,1 Kcal
- 3,25g HC
- 1,9g P
- 1,9g G



HC – Hidratos de Carbono; P – Proteínas; G - Gordura

# Tomate – a riqueza em licopeno...

O tomate é fonte de água, potássio, betacaroteno e vitaminas C e E. Ao mesmo tempo que apresenta elevada densidade nutricional, tem um valor calórico reduzido – de facto, cada 100g de tomate, fornecem, sensivelmente, 19 Kcal. É rico em licopeno, um composto antioxidante responsável pela sua coloração vermelha e que neutraliza a acção dos radicais livres. O consumo de tomate ou outros alimentos ricos em licopeno, como a melancia e os citrinos, tem sido associado à diminuição do risco de desenvolvimento de determinados tipos de cancro, particularmente cancro da próstata. O licopeno parece igualmente prevenir a oxidação das lipoproteínas de baixa densidade (LDL) reduzindo, desta forma, o risco de arteriosclerose e, conseqüentemente, de doença coronária.

Se os vai utilizar para saladas, então escolha os tomates quase maduros, com a pele bem esticada e brilhante. Se, por outro lado, pretende utilizá-los nos seus cozinhados, então opte pelos tomates muito maduros. Podem ser cozidos e incorporados em molhos, sopas e massas. O sumo de tomate é também bastante saboroso.

## ***Ter em atenção:***

O tomate verde conserva-se bem à temperatura ambiente; o tomate maduro deve guardar-se no frigorífico durante, no máximo, uma semana. Pode ser também congelado, para uso culinário.



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a smooth, bright yellow soup. The soup has a slightly textured surface with small bubbles. In the background, a slice of a green vegetable, possibly a cucumber or zucchini, is visible on a woven bamboo mat. The lighting is soft, highlighting the colors of the food. On the right side of the image, there is a vertical decorative bar with segments of light green, light blue, dark red, and yellow. A dark green rectangular box with a white border is overlaid on the right side, containing the word 'SOPAS' in white capital letters.

# SOPAS

# Sopa de Chuchu com salpicado de amêndoas

(4 pessoas)

## Ingredientes

- 200g de couve coração
- 1 cebola de tamanho médio
- 300g de chuchu
- 1 nabo pequeno
- 100g de cenoura
- 1 colher de chá de azeite
- 40g de amêndoa pelada

## Preparação

- Descascar, lavar e cortar em pedaços pequenos a cebola, o chuchu, o nabo e as cenouras;
- Lavar e cortar em pedaços pequenos a couve coração.
- Colocar todos estes ingredientes numa panela com água e deixe cozer.
- Quando estiver cozida desligar e adicionar o azeite.
- Passar a sopa com a varinha mágica.
- Depois de servida, salpicar os pratos com amêndoas laminadas.



## Composição nutricional média por pessoa

- 112,6kcal
- 6,6g HC
- 5,0g P
- 7,5g G
- 4,6g fibras

# Creme de couve-flor com cebolinho

(4 pessoas)

## Ingredientes

- 100g de batata
- 100g de cebola
- 300g de couve-flor
- 100g de courgette
- 30g de cebolinho

## Preparação

- Adicionar numa panela com a água previamente aquecida todos os ingredientes, com a excepção do cebolinho.
- Quando estiverem os legumes cozidos, passe com a varinha mágica até ficar em creme.
- Sirva e adicione uma porção de cebolinho.



## Composição nutricional média por pessoa

- 52,5Kcal
- 8,6g HC
- 4,0g P
- 0,3g G



## Sopa , caldo de nutrientes...

A sopa é um prato rico em produtos hortícolas, pelo que é um dos pratos que apresenta uma maior riqueza nutricional e um baixo conteúdo energético. Pode considerar-se como um “caldo” de nutrientes, devido ao elevado teor de água, vitaminas, minerais, fitoquímicos e fibra.

Este alimento deverá ser parte integrante da nossa refeição, devendo esta ser iniciada por um bom prato de sopa. Ao iniciar a refeição com a sopa, está por um lado a ingerir uma quantidade elevada de nutrientes protectores do organismo, e por outro lado, a regular o seu apetite e a controlar a sua saciedade e apetite.

Alimentos como a cenoura, cebola, alho, alho-francês, couves, brócolos, agriões, espinafres, couve-flor, batata, abóbora, tomate, feijão-verde, entre outros, podem fazer parte da sopa, proporcionando a este prato uma excelente quantidade de *vitaminas*, como a **vitamina A** (cenoura, abóbora, agrião, couves), **vitamina E** (abóbora); **tiamina** (alho-francês); niacina (coentros, agrião, brócolos); **vitamina B6** (couve-flor); **ácido fólico** (espinafres, espargos, couve de Bruxelas, couve galega); e *minerais*, como o **potássio** (cebola, couves, espinafres, espargos); **cálcio** (couve-galega); **magnésio** (couve-flor, couve portuguesa, espinafres); **ferro** (espinafres, couve-galega, brócolos, alho, alho-francês). Para além destes nutrientes, estes alimentos presentes na sopa, são excelentes fontes de substâncias antioxidantes, e fitonutrientes, que ajudam o sistema imunitário e protegem o organismo contra a agressão de substâncias estranhas.

Devido ao seu elevado teor de água e de fibra, um prato de sopa pode conter cerca de 3g de fibra alimentar, que auxiliam na regulação do intestino. Para além disso, é de fácil digestão e promovem ainda a diminuição da absorção do colesterol alimentar, e promovem o aumento do colesterol HDL (o “bom” colesterol) e diminuição do colesterol LDL (o “mau” colesterol”).



**PRATOS  
DE PEIXE**

# Beringela recheada com atum e hortícolas

(4 pessoas)

## Ingredientes

- 2 beringelas de tamanho médio
- 100g de cenoura raspada
- 1 pimento de tamanho médio
- 200ml de polpa de tomate
- 3 dentes de alho
- 3 latas de atum ao natural
- 1 cebola de tamanho médio
- 150g de arroz
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de orégãos

## Preparação

- Descascar, lavar e cortar em pedaços pequenos a cebola, o alho, o tomate, o pimento, o miolo da beringela e a cenoura; Ralar a cenoura.
- Colocar a cebola e o alho numa panela com água e adicionar o azeite. Deixar ferver.
- Adicionar o tomate e o pimento e deixar ferver. Adicionar os orégãos e mexer.
- Juntar o miolo da beringela e a cenoura raspada e deixar ferver.
- Adicionar o atum escorrido e desfeito.
- Cozer o arroz em água.
- Colocar o recheio preparado nas cascas de beringelas.
- Levar ao forno pré-aquecido a 180º e deixar alourar.
- Acompanhar com arroz branco e cenoura raspada.



## Composição nutricional média por pessoa

- 355,8kcal
- 37,5g HC
- 26,9g P
- 10,7g G

HC – Hidratos de Carbono; P – Proteínas; G - Gordura

# Rolinho de couve-galega com de salmão e arroz de cenoura

(4 pessoas)

ENTRADAS

SOPAS

PRATOS DE PEIXE

## Ingredientes

- ½ cháv. de arroz
- 50g de Cenoura
- Sumo de limão qb
- 200g de filetes finos de salmão fresco
- Alho em pó
- Azeite
- 3c. (sobremesa) de cebolinho picado
- Alfaces mistas para salada

## Preparação

- Em água a ferver, passar as folhas da couve-galega durante 10 minutos.
- Cozer o arroz em água fervente com 1c. (chá) de sumo de limão e adicionar cenoura ralada.
- Temperar o salmão com alho em pó e colocar numa frigideira antiaderente untada com um fio de azeite (10g). Picar o salmão e misturar com o arroz, o cebolinho e um pouco de sumo de limão.
- Escorrer as folhas da couve, secá-las com papel absorvente e distendê-las. Espalhar o arroz por cima e preparar os rolos apertando-os bem. Cozinhá-los em vapor durante 5 minutos.
- Cortar os rolos às fatias e servir com salada de mistura de alfaces.



## Composição Nutricional média por pessoa

- 287Kcal
- 24g HC
- 11g P
- 14g G

## Peixe, riqueza em Ómega 3...

Salmão, atum, cavala e sardinha: são os principais peixes fornecedores de ómega-3. Os dados disponíveis revelam que estes ácidos gordos (gorduras “boas”) ajudam a melhorar a memória e estimulam a aprendizagem.

Estes alimentos são ainda fonte de vitamina D importante na reconstituição dos ossos, visto promover o aumento da absorção de cálcio e a sua fixação no tecido ósseo, auxiliando assim na prevenção de osteoporose. Os estudos têm ainda demonstrado que este tipo de gordura é responsável pela diminuição do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, tendo sido verificado uma relação inversa nos marcadores inflamatórios vasculares, melhoram o perfil lipídico, têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, tendo por isso benefícios no tratamento de doenças inflamatórias como a artrite reumatóide.

Segundo as recomendações do *American Heart Association*, dever-se-á consumir pelo menos **2 vezes peixe por semana**.





**PRATOS  
DE CARNE**

# Espetadas de peru com arroz de sultadas

(4 pessoas)

## Ingredientes

- 80g de peito de peru por espetada
- 1 cebola de tamanho médio
- 1 pimento verde grande
- 150g de arroz
- 25g de sultanas
- 1 colher de chá de azeite

## Preparação

- Descascar, lavar e cortar em pedaços a cebola e o pimento verde;
- Construir as espetadas intercalando um pedaço de cebola, carne e pimento.
- Grelhar as espetadas num grelhador.
- Entretanto preparar o arroz branco, cozendo-o em água com o azeite;
- Quando estiver quase pronto, adicionar as sultanas e mexer.
- Acompanhar com legumes no forno.



## Composição nutricional média por pessoa

- 253kcal
- 35g HC
- 22g P
- 2,7g G

# Lombo de porco com cogumelos e ervas frescas, recheado de legumes

(4 pessoas)

ENTRADAS

SOPAS

PRATOS DE PEIXE

PRATOS DE CARNE

## Ingredientes

- 300g de lombo de porco magro
- 200g de cogumelos frescos
- 100g de tomate
- 100g de cebola
- 1 ramo de ervas frescas: alecrim e tomilho
- Sumo de 1 limão
- 100g de massa quebrada
- 50g de cenoura
- 50g couve-flor
- 50g de brócolos
- 50g de beringela
- 50g de courgette

## Preparação

- Cortar o lombo de porco às tiras e deixar a marinar em sumo de limão e tomilho.
- Numa panela, colocar a cebola e o tomate em pedaços e deixar cozer. Passar com a varinha mágica.
- Adicionar a carne e deixar cozinhar, adicionando os cogumelos e o raminho de ervas frescas.
- Cozer a vapor a cenoura, a couve-flor, os brócolos, a beringela e a courgette.
- Estender a massa quebrada e colocar uma porção dos legumes e envolver a massa.
- Levar ao forno até cozer e alourar a massa.
- Servir a carne com o enrolado de legumes.



## Composição nutricional média por pessoa

- 503,3 Kcal
- 41,1g HC
- 21,5g P
- 25,9 g G

HC – Hidratos de Carbono; P – Proteínas; G - Gordura



# Produtos Hortícolas...

Os produtos hortícolas são bastante ricos nestes componentes, actuando na prevenção de diversos tipos de cancro, melhoria da flora intestinal e regulação o trânsito intestinal, regulação do colesterol e tensão arterial e prevenção da Obesidade e Diabetes *Mellitus* tipo II.

Nestes alimentos estão presentes grandes quantidades de antioxidantes (Vitamina C, A e E), compostos fenólicos (Alicina) e pigmentos (Licopeno), os quais são importantes contra a acção dos radicais livres, que vão ter acções prejudiciais contra o nosso organismo, como o envelhecimento, cancro e arteriosclerose.

Para além disso, são importantes fontes de fibra, cuja acção é bastante importante no controlo de peso, aumentando a saciedade, melhora o trânsito intestinal, controla a absorção da glicose e diminui a absorção do colesterol, para além de prevenir o aparecimento de diversos tipos de cancro.





**SOBREMESAS**

# Bolo de Maçã e Nozes

(4 pessoas)

ENTRADAS

SOPAS

PRATOS DE PEIXE

PRATOS DE CARNE

SOBREMESAS

## Ingredientes

- 4 ovos
- 4 maçãs
- 100g de farinha de trigo
- 100g de farinha integral
- 100g de açúcar
- 100g de nozes
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de canela

## Preparação

- Juntar o azeite ao açúcar e mexer até estarem totalmente misturados.
- Juntar os ovos um a um e mexe-se.
- Adicionar a canela e mexer.
- Juntar a farinha integral e depois a farinha normal, mexendo sempre entre cada adição.
- Adicionar as maçãs fatiadas.
- Juntar as nozes e colocar a massa numa forma previamente untada com azeite.
- Colocar a forma no forno pré-aquecido a 180º.



## Composição Nutricional média por pessoa

- 221,9Kcal
- 27,1g HC
- 6,1g P
- 9,9g G

HC – Hidratos de Carbono; P – Proteínas; G - Gordura

# Frutos secos...

Os frutos secos como nozes, amendoins, avelãs, amêndoas, pinhões e cajus, também conhecidos por frutos oleaginosos, são saborosos e fornecem-nos nutrientes importantes para promover a saúde do organismo. Promovem o desenvolvimento cerebral, a manutenção celular e a protecção da pele por serem ricos em ácidos gordos ómega-6; são ricos em proteínas vegetais, podendo ser importantes complementos num plano alimentar vegetariano; auxiliam a libertação de energia dos alimentos por terem grande concentração de vitaminas do complexo B (ex: B2 e B3); regulam o funcionamento do sistema nervoso por intermédio do ácido fólico presente em quantidades consideráveis, sendo igualmente essencial na formação das células sanguíneas e importante para um crescimento saudável; já a riqueza em vitamina E confere um poder antioxidante e influencia a formação e funcionamento dos músculos e outros tecidos; o cálcio e o fósforo que possuem ajudam no crescimento e manutenção dos ossos e dentes; são importantes para a saúde cardiovascular pela presença de potássio; intervêm na prevenção de anemias por fornecerem ferro; são essenciais na produção da nossa informação genética pela riqueza em zinco; intervêm no relaxamento muscular através do magnésio; e permitem a manutenção da estrutura e funções das membranas celulares, devido ao fornecimento de selénio.

Todavia, estes alimentos são ricos em gordura, pelo que se deve estar atento às quantidades ingeridas, apesar de ser uma gordura saudável. É igualmente importante ter-se em atenção o consumo de frutos secos conservados em sal, pois consumidos em excesso podem contribuir para o aparecimento de Hipertensão Arterial.

Antes de comprar frutos secos deve-se verificar se têm a casca intacta, sem roturas, buracos ou manchas. A armazenagem destes alimentos em casa deve ser feita em locais secos à temperatura ambiente para diminuir o risco de contaminação e para que se mantenham em bom estado durante mais tempo.

# Bavaroise de morango com iogurte

(4 pessoas)

ENTRADAS

SOPAS

PRATOS DE PEIXE

PRATOS DE CARNE

SOBREMESAS

## Ingredientes

- 4 folhas de gelatina vermelha
- 250g de morangos maduros
- 2 iogurtes magros com aroma de morango

Para o molho:

- 100g de morangos

## Preparação

- Demolhar as folhas de gelatina em água fria até que fiquem macias e depois dissolvê-las num pouco de água quente. Deixar arrefecer.
- Entretanto, num copo liquidificador reduzir os morangos a puré. Misturar cuidadosamente no puré de morangos os iogurtes e a gelatina, envolvendo bem.
- Verter o preparado para uma forma previamente passada por água fria e levar ao frigorífico para solidificar.
- Pouco antes de servir, desenformar e regar com a segunda porção de morangos reduzidos a puré. Decorar a gosto.



## Composição Nutricional média por pessoa

- 103 Kcal
- 12,0g HC
- 12,4g P
- 0,4g G



# Morango

A cor vermelha, a forma em coração e a doçura do sumo fazem do morango um dos frutos mais populares em todo o mundo e enriquecem, em sabor e beleza, qualquer refeição.

Apesar de ser possível encontrar morangos à venda durante todo o ano, o pico da sua estação é de Abril até Julho, altura em que são mais deliciosos e mais abundantes.

Dado o seu elevado conteúdo em água e fibra alimentar e o baixo conteúdo em hidratos de carbono, os morangos fornecem cerca de 27Kcal/100g. São excelentes fornecedores de vitamina C, essencial para a produção de colagénio – uma proteína que mantém a estrutura da pele. A vitamina C desempenha também um papel importante na cicatrização de feridas e previne a gengivite. Além da vitamina C, os morangos fornecem igualmente ácido fólico, uma vitamina que intervém na produção de glóbulos vermelhos e brancos e na síntese de anticorpos. É altamente recomendado a mulheres grávidas para prevenir defeitos congénitos, como a espinha bífida e também anemias.

Dos minerais que integram a composição dos morangos, destaca-se o potássio, essencial para a transmissão dos impulsos nervosos e para a actividade muscular normal. O potássio também intervém no equilíbrio de água dentro e fora da célula.

Os morangos fornecem ainda antocianinas e ácido elágico, um fitoquímico com propriedades anticancerígenas. As antocianinas, além de serem responsáveis pela cor dos morangos, conferem ao fruto propriedades anticancerígenas e anti-inflamatórias.

Os morangos têm teor elevado em salicilatos e por isso devem ser evitados em casos de intolerância à aspirina, constituída por um composto semelhante – o ácido salicílico. As pessoas com problemas intestinais, por exemplo, colite também devem evitar o consumo deste fruto, pois as sementes podem causar irritação.

# 10 Medidas para Controlo de Peso!

## Recomendações da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

### Planeie as suas refeições!

Procure receitas de alimentação saudável, organize uma ementa semanal, elabore uma lista com os alimentos necessários e vá às compras depois de uma refeição, quando não tiver fome, para conseguir resistir às tentações...

### Atenção aos rótulos – nem tudo é o que parece!

Leia e interpreta correctamente o conjunto de informações contido nos rótulos dos géneros alimentícios, nomeadamente, a lista de ingredientes e a composição nutricional. Reduza a ingestão daqueles cujos primeiros ingredientes sejam gorduras, sal e açúcares.

### Cozinhar os alimentos é uma arte – não basta juntar sal e gordura!

Restrinja o consumo de alimentos pré-confeccionados. Evite confecções muito exigentes em gordura (fritos, assados no forno, refogados, guisados). Nos assados, substitua a gordura por “vinha-d’alhos” muito aromatizada; nos estufados, coloque os ingredientes do refogado em simultâneo, antes de ligar o fogão (cebola, alho, tomate, pimento, cenoura, salsa, ...); deixe-os aquecer lentamente e depois adicione a carne ou o peixe e uma quantidade mínima de gordura.

### Coma pausadamente!

Comer é um prazer! Faça as refeições sempre sentado, de preferência com companhia, pause os talheres durante a mastigação, saboreie os alimentos, converse durante a refeição e evite outras actividades (ver televisão, ler, ...) enquanto come.

### Distribua os alimentos regularmente ao longo do dia!

Não se esqueça de começar o dia com um pequeno-almoço equilibrado e completo. Depois, não fique mais de 3 – 3,5h sem comer. Faça pequenas refeições intercalares (por exemplo, um iogurte ou uma peça de fruta e meio pão) entre as refeições principais. O jejum nocturno não deverá ultrapassar as 10h.

### Controle as porções!

Utilize pratos e utensílios mais pequenos. Caso coma fora com frequência, partilhe a dose com um colega. No seu prato, reserve metade do espaço para saladas ou legumes cozidos. Antes de uma festa, faça uma pequena merenda. Quando se sentir desconsolado beba chá ou uma infusão com edulcorante. Enquanto espera pelo jantar, ataque a sopa!

# 10 Medidas para Controlo de Peso!

## Recomendações da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

### Adopte um padrão alimentar saudável!

Abdique das entradas e comece as refeições do almoço e do jantar com uma sopa de legumes. Ao pequeno-almoço e merendas lembre-se do pão como um excelente alimento. Coma pelo menos 3 peças de fruta por dia. Evite os alimentos açucarados e salgados. Reduza o consumo de gorduras e escolha as mais saudáveis, como as de origem vegetal. Eleja a água como a sua bebida de eleição e lembre-se: nem todas as bebidas que sabem a fruta são sumos – descubra as diferenças! Evite beber bebidas alcoólicas.

### Envolva positivamente familiares e amigos!

Utilize um diário alimentar para registo da sua ingestão de alimentos e bebidas, podendo assim mais facilmente identificar os seus erros alimentares. Peça ajuda aos seus familiares e amigos: eles poderão ajudá-lo a corrigi-los.

### Combata o sedentarismo!

Evite o sofá durante horas seguidas – o desporto do sofá não é o que gasta mais calorias... Deixe-se conduzir pelas suas próprias pernas! E caminhe diariamente durante, pelo menos, 30 minutos (ou 10 mil passos medidos por um pedómetro). Outras actividades poderão ser excelentes complementos.

### Vigie o seu peso!

Não abuse da balança, mas também não tenha medo dela! Pese-se uma vez por mês e registe o seu peso. À medida que vai obtendo vitórias, presenteie-se, mas compre prendas não relacionadas com alimentos. Quer uma sugestão? Compre uma roupa nova que lhe assente melhor na sua nova figura ou um CD com música bem alegre e vá dançar!



## Ficha Técnica

**Título:** Livro de Receitas Saudáveis

**Direcção Editorial:** Alexandra Bento

**Concepção:** Helena Real

**Corpo Redactorial:** Helena Real, Tânia Cordeiro, Ana Martins

**Produção Gráfica:** Helena Real

**Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Maio de 2010

©APN

## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

Rua João das Regras,  
248 r/c 3  
4000-291 Porto

**Tel.:** +351 222 085 981

**Fax** +351 222 085 145

**E-mail:** [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)  
[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)

