BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

Janeiro 2022

Novo Ano, Novas Resoluções

O início de mais um novo ano, são muitas as resoluções que entram na lista de desejos. Umas velhas e outras novas, mas há uma que acaba muitas vezes na lista, ter um estilo de vida saudável! Este objetivo passa por ter uma alimentação mais saudável, praticar exercício físico e até descansar mais. Estes hábitos podem parecer fáceis de conseguir, mas a verdade é que a longo prazo acabam por não ser assim tão fáceis de manter. Sendo assim, é importante sublinhar alguns hábitos saudáveis que podemos facilmente implementar no nosso dia-a-dia e manter para a vida!

Beber água

A falta de sabor da água muitas vezes é um impedimento para atingir a meta de 1,5 L por dia. O chá e infusões sem açúcar são boas soluções, mas há outra alternativa: **Água aromatizada!** Uma forma agradável de beber água e baixa em calorias, com pedaços de fruta e legumes da época, ervas aromáticas e especiarias, é possível dar sabor e perfume à água, tornando o momento de beber água bem agradável. Outra vantagem é a grande variedade de sabores e combinações que podem ser usadas, sendo mais motivador.

ÁGUA AROMATIZADA DE TANGERINA, KIWI E CANELA

Ingredientes:

1 litro de água, 2 tangerinas, 1 kiwi e 2 paus de canela.

Outros Sabores:

1) laranja, limão e hortelã
2) limão, framboesas congeladas e hortelã

Começar o dia com um pequeno-almoço completo, leve e fácil

O pequeno-almoço é uma refeição muitas vezes esquecida num dia atarefado. Uma das soluções passa por uma receita fácil e nutritiva. **Um batido de fruta!** Fácil e rápido de preparar, com os ingredientes adequados conseguimos um pequeno-almoço equilibrado e completo. Mais uma vez podemos aproveitar a fruta da época, como a banana da madeira, depois, juntar uma bebida com proteína, como leite, iogurte líquido magro ou bebida vegetal sem açúcar e depois, uma fonte de energia, como os flocos de aveia e algumas sementes para ficar mais nutritivo. Se precisar de mais sabor adicione canela ou mesmo um fio de mel, sem esquecer este tem calorias.

BATIDO DE BANANA, AVEIA E CANELA

Ingredientes:

1 copo de leite magro ou bebida vegetal sem açúcar, 1 banana da madeira, 3 c. sopa de flocos de aveia e canela q.b.

Preparação:

triturar tudo, polvilhar com canela, beber fresco.

Evitar refeições "fora"

O problema não está em comer "fora", mas sim no tipo de comida que comemos. Os pratos económicos muitas vezes incluem fritos ou outros alimentos ricos em gordura, o que significa a ingestão excessiva de calorias ao longo da semana. Planear e preparar refeições fáceis e nutritivas parece dar muito trabalho, mas é bastante simples, basta ter sempre os ingredientes base em casa, para não haver desculpas. 1) Ovos e peixe enlatado ou congelado são boas soluções porque não precisam de preparação prévia. 2) Legumes congelados são fáceis de usar em todos os pratos, deixando-os mais nutritivos e coloridos. 3) Massa e milho são dois alimentos fornecedores de energia que são muitos fáceis de usar. O milho é uma ótima opção para uma salada rápida para levar para o almoço num dia de trabalho.

Aumentar o consumo de hortícolas

Os hortícolas são como o bacalhau, conseguimos fazer dezenas de receitas com eles. Sopas de cores e sabores variados, batidos de fruta e legumes, saladas variadas, salteados, assados, e até mesmo grelhados. Não há limite para a imaginação e à mesa a imaginação é a chave para o sucesso. No consumo de hortícolas é importante a variedade para que este hábito saudável se mantenha a longo prazo.

Levar lanches sempre que sair de casa

Outra refeição que também é esquecida ao longo dia é o lanche. Levar sempres snacks consigo é uma forma de garantir que não fica muitas horas sem comer e que não cometerá excessos durante o lanche. Os alimentos essenciais nas refeições intercalares são os alimentos ricos em proteína (iogurtes e queijo) e a fruta (rica em fibra), juntos saciam com poucas calorias.

FALSO CHEESECAKE DE PERA E NOZES

Ingredientes:

6 metades de nozes, 1 iogurte magro (natural), 1 pera e canela q.b.

Preparação:

picar as nozes. Cortar a pera em cubos pequenos e levar ao microondas envolvida em canela e 1 c. sopa de água por 5 minutos. Num frasco, disponha as nozes na base, de seguida o iogurte e termine com a pera cozida, polvilhada com canela.

Estes são alguns hábitos fáceis que podemos implementar no nosso dia-a-dia, mas é importante sublinhar que o acompanhamento por um profissional poderá ser essencial para conseguir a sua meta de forma saudável, equilibrada e segura.

TEXTO Serviço de Nutrição, Divisão Educação

IMAGENS Cláudia Ferreira

Bem-vindo janeiro!

Um novo ano chegou e janeiro vem cheio de alimentos da época frescos e nutritivos. Ao longo do ano a fruta e os hortícolas da época vão variando, devido aos seus ciclos naturais de crescimento, recolhem o que a natureza lhes dá em diferentes alturas do ano para crescerem e amadurecerem. Ao longo do ano, estes alimentos sazonais, além de mais frescos e nutritivos, trazem outras vantagens:

- Maior qualidade organolética e nutricional, os hortofrutícolas da época são mais saborosos, cheiram melhor e são mais ricos nutricionalmente.
- Melhor relação qualidade-preço, sendo um alimento da época, existe maior oferta permitindo a diminuição de preço, conseguimos comprar alimentos com maior qualidade, a preços mais baixos, acabando também, por poupar.
- Apoiar a produção local e nacional, com a nossa compra estamos a apoiar os produtores do nosso país, a criação de emprego e a economia.

Com uma simples compra estamos a ajudar a nossa saúde, a nossa carteira e aos nossos conterrâneos.

TEXTO E IMAGEM Serviço de Nutrição, Divisão Educação

Ananás dos Açores
Banana da Madeira
Kiwi
Laranja
Limão
Maçã
Pera
Tangerina

Abóbora
Agrião
Alface
Alho
Beterraba
Brócolos
Cebola
Cenoura
Couve Lombarda
Couve de Bruxelas
Couve Portuguesa
Espinafre
Grelos
Nabiças
Nabo
Rabanete
Repolho
Rúcula

Adeus sedentarismo!

Os quatro pilares da saúde são a alimentação, o exercício físico, o sono e o equilíbrio emocional. Os quatro são importantes e não há bem-estar se um deles estiver desequilibrado. Este desequilíbrio pode ter muitas causas, uma alimentação rica em açúcar e gorduras saturadas e o sedentarismo, são duas delas. Existem mil e uma desculpas para continuar sedentário, desculpas que não nos devemos permitir a usar. Para contrariar este mau hábito podemos começar por usar as escadas e não o elevador, fazer atividades mais ativas e em família, por exemplo, caminhadas, andar de bicicleta, jogar futebol, saltar à corda, entre muitas outras.

A par destas mudanças, é importante organizar a rotina para praticar exercício físico. No ginásio, no parque ou, até em casa, o importante é praticar exercício físico. Porém, é relevante sublinhar, que no caso de sofrerem de alguma doença, o exercício acompanhado por um profissional é essencial para ajudar na prática de exercício corretamente, adicionalmente, o acompanhamento nutricional é imperativo para uma alimentação adequada.

Agora, vamos lá sair do sofá e mexa-se!

TEXTO Serviço de Nutrição, Divisão Educação

IMAGEM Freepick.com

FICHA TÉCNICA
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
nutrição@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:

Consulte o Portal da Educação