

Pequeno-almoço Especial no Dia do Pai!



No dia 19 de março comemora-se o Dia do Pai, dia para homenagear os pais por todos os sacrifícios, coragem, altruísmo e amor pelos filhos.

Para este dia especial o Boletim de Nutrição e Saúde é dedicado à Saúde dos Homens, e começar o dia com um pequeno-almoço especial e saudável é uma forma de mimar os pais todos os dias! Vamos começar por uma tosta cheia de amor e nutrientes e panquecas personalizadas para um pequeno-almoço cheio de energia, proteína e amor.

Para a tosta com ovo vão precisar de uma fatia de pão, preferencialmente escuro, e um ovo pequeno. Preparar é simples. Corte um coração no centro da fatia do pão. Numa frigideira antiaderente ou untada com azeite, coloque a fatia e depois o ovo dentro do coração, ou metade do ovo se o coração for pequeno. Deixe cozinhar. Sirva com uma pitada de pimenta e o coração de pão sirva barrado com manteiga ou compota.

Para as panquecas use uma receita simples ou misture dois ovos, um iogurte sólido, uma chávena de farinha de aveia ou de trigo e meia banana.

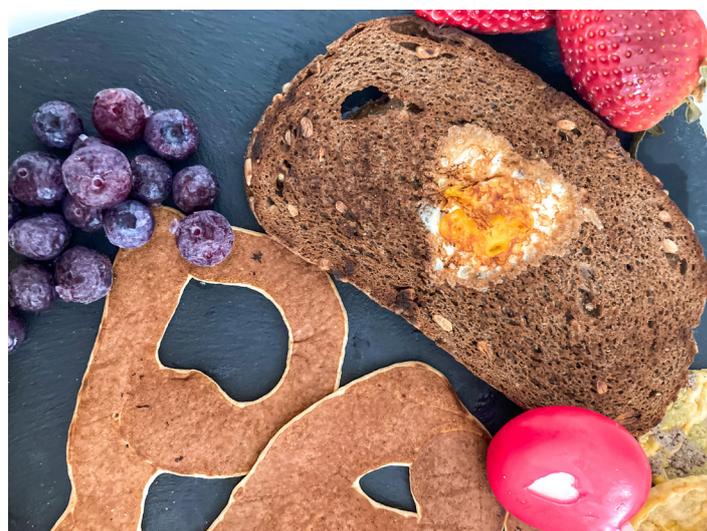
Com a massa preparada, coloque a mistura num saco e faça um pequeno corte num dos cantos ou use um pequeno jarro. Numa frigideira antiaderente coloque a massa com o formato de cada letra, confeccione as panquecas em lume baixo.

Depois é completar com miminhos muitos fáceis de fazer como iogurte com fruta e granola sem açúcar. Sumo de laranja natural e muita fruta que, além de colorida, é docinha!

O ovo pode estar presente de outras formas. Afinal, não há pequeno-almoço especial sem ovos cozidos ou mexidos! Mais uma forma de encher esta refeição de nutrientes para um dia cheio de brincadeira e momentos para recordar.

TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM Cláudia Ferreira



A Saúde dos Homens precisa de ser cuidada!

Viver um estilo de vida saudável e o acompanhamento da saúde constroem juntos o caminho certo para um envelhecimento ativo, permitindo qualidade de vida. Normalmente, os homens não costumam prestar especial atenção ao cuidado da sua saúde, realizam menos consultas e exames de rotina, não têm tantos cuidados alimentares e não costumam monitorizar o seu peso corporal com regularidade.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística, em 2019, as principais causas de morte entre os homens portugueses incluíram a doença cardíaca, cancro pulmonar e cancro do cólon. Estudos indicam que a alimentação ajuda a reduzir o risco de desenvolver doença cardíaca nos homens, sendo este facto de especial importância, uma vez que os homens desenvolvem doenças cardíacas mais cedo do que as mulheres, em cerca de 8 anos. Estudos sublinham também, a importância de praticar exercício físico regular, tanto para a saúde cardiovascular como na saúde dos ossos.

No entanto, barreiras como a falta de tempo ou a opção de não querer deixar de comer os seus alimentos preferidos, justificando que os alimentos saudáveis, em geral, têm pouco sabor, impendem a adoção de um estilo de vida saudável, levando a valores elevadíssimos de prevalência de excesso de peso na população adulta.

Segundo o último relatório "Health at a Glance" da OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico), 67,6% da população portuguesa acima dos 15 anos vive com excesso de peso (Índice de Massa Corporal (IMC) ≥ 25) ou obesidade (IMC ≥ 30). Muito acima da média da OCDE de 56% e no top 5 dos países maior prevalência de excesso de peso, Chile (74,2%), México (72,5%), Estados Unidos (71,0%) e



Portugal e Finlândia (67,6%), empatados no quarto lugar. De referir ainda, que a prevalência no sexo masculino é superior ao sexo feminino, destacando, talvez, a maior despreocupação por parte dos homens, no que diz respeito à saúde.

O passo para a prevenção da doença e promoção da saúde é uma escolha pessoal, sendo imprescindível o despertar da motivação pessoal para atingir e manter um estilo de vida saudável a longo prazo. Existem inúmeras fontes de informação e personalidades como exemplo a seguir, no entanto, as escolhas certas das mesmas são essenciais para efetivamente melhorar a saúde e não a prejudicar devido a má informação. O acompanhamento de um profissional de saúde, na área da nutrição, é uma mais valia no momento da mudança, assim como um acompanhamento correto na prática de exercício físico.

Com a pandemia, os últimos anos foram marcados por confinamentos, teletrabalho e proibições que prejudicaram o habitual dia-a-dia, levando, por exemplo, ao aumento do sedentarismo, à fome emocional e menores cuidados de saúde. Agora é hora de reverter a situação e voltar a pôr o bem-estar físico, mental e emocional em ordem!

TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM freepik.com

ALIMENTOS ESSENCIAIS NA SAÚDE DOS HOMENS!

Todos os alimentos têm na sua composição nutrientes e outros compostos com características e funções diferentes, todos eles essenciais numa alimentação completa, variada e equilibrada, como forma de obter todos os benefícios da alimentação para um organismo saudável.

Sendo o organismo do homem diferente do da mulher, também as suas necessidades nutricionais são distintas. No caso do sexo masculino, existem alimentos com propriedades essenciais na prevenção de doenças como, cardiovasculares e cancro, colaborando num envelhecimento saudável e na prevenção da morte precoce.

Alimentos como o Tomate, o Salmão e a Água são três exemplos de alimentos essenciais e por vezes esquecidos.

O Tomate, um alimento usado em larga escala na alimentação dos portugueses, saladas, estufados, jardineiras e sem esquecer das sopas, é rico em Licopeno. Um fitoquímico com um tremendo potencial antioxidante, principalmente quando combinado com uma boa gordura, como o azeite. Este composto atua como destruidor e neutralizador dos radicais livres, tendo um efeito na diminuição de fatores de risco da doença cardíaca e cancro.

O Salmão, um alimento rico em ácidos gordos ómega-3, com efeito positivo na redução dos fatores de risco da doença cardíaca, como os triglicéridos e pressão arterial, ajuda a prevenir a doença. A par de outros peixes azuis



como a sardinha, o atum e a cavala, devendo ser alimento frequente à mesa, deixando para segundo plano a carne, nomeadamente, a carne vermelha.

A Água é um alimento importantíssimo para o ser humano, mas, ao mesmo tempo, tão desvalorizado pelo sexo masculino. O homem precisa, obrigatoriamente, de ingerir mais água diariamente, uma vez que, quando comparado com o organismo da mulher, o seu é constituído por maior quantidade de músculo, sendo fundamental beber água para o bom funcionamento do organismo.

Três alimentos podem fazer a diferença, no entanto, é essencial ter hábitos alimentares saudáveis, praticar exercício físico, ter estabilidade emocional e dormir adequadamente para conseguir viver de modo saudável!

TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM freepik.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