



# VERÃO

## Nem Doce, Nem Salgado.

“O lha o gelado!” “É fruta ou chocolate!”. Estas frases estivais ecoam vezes sem conta nos areais das praias de norte a sul do país. O calor e as férias apelam à comodidade e muitas vezes as regras alimentares também tiram férias... Será que no Verão estamos condenados a seguir um cenário alimentar povoado pelas refeições sem horários, abusando de sal, gorduras e açúcares? Ou no final desta estação, de volta à rotina, podemos fechar o guarda-sol e perceber que afinal, atravessámos o Verão com um regime alimentar saudável, recorrendo a refeições variadas, leves e equilibradas? Desta forma afastamos o fantasma da obesidade, da diabetes, da hipertensão e podemos fruir em pleno da estação mais apetecida do ano!

Nas próximas linhas vamos perceber de que forma, miúdos e graúdos podem,

sem abrir mão do prazer e do sabor, gozar o Verão.

Em primeiro lugar, devemos recordar que o nosso organismo funciona de maneira diferente no Inverno e no Verão. Na estação fria o nosso corpo faz um esforço maior para manter uma temperatura constante, por conseguinte, ingerimos alimentos mais calóricos, fornecedores de energia. Com a subida das temperaturas, ocorre uma alteração fisiológica no nosso metabolismo, não necessitando o nosso organismo de tanta energia para manter a temperatura interna. Assim, demoramos mais tempo a digerir os alimentos, e logo, não precisamos de tantas calorias. Este factor é importante no nosso regime alimentar e na escolha dos alimentos no Verão.

*(Continua na pág 2)*



### Ficha Técnica

**informal - Informação trimestral sobre alimentação**

Propriedade - Gertal, S.A.

Textos da responsabilidade da Gertal. Reprodução interdita salvo pedido de autorização.

Design, maquete e produção gráfica: Notiforma, Lda.

Tiragem: 30.000 exemplares

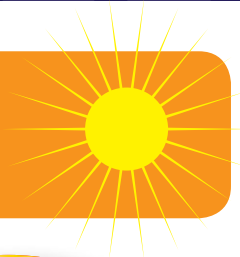
Patrocínios:





## VERÃO: nem doce, nem salgado

(continuação pág. 1)



A primeira regra a seguir é fazer pequenas refeições ao longo do dia, sobretudo saciando sem contudo ficar cheio, incluindo alimentos leves, nutritivos e hidratantes.

Os líquidos, essenciais em qualquer estação, assumem particular importância no período estival, com particular atenção sobre dois grupos de população: as crianças e idosos. A água, os sumos de fruta nutritivos e ricos em vitaminas e sais minerais, o chá verde gelado, são uma boa opção para consumir com frequência.

As melhores opções serão sempre as que privilegiem alimentos mais nutritivos e com baixo teor de calorias, evitando desconforto intestinal. O consumo de carnes magras (como as de aves, mas sem pele) e também o

peixe. Em alternativa proteica podemos levar à mesa as leguminosas como o grão, o feijão-frade e incluí-los, por exemplo, numa salada.

Quanto aos hidratos de carbono, fornecidos pelo pão, massas e arroz também são aconselhados, embora o seu consumo deva ser moderado. Neste campo devemos optar pelos integrais, pois contêm mais fibra.

No que aos vegetais diz respeito, as combinações mais comuns aparecem nas saladas que deverão ser o mais coloridas e variadas possível, já diz o ditado popular, com acerto: “cada cor seu paladar”. Aproveite o seu Verão ao máximo!



### Dicas

► **Maionese, não. Molho de iogurte, sim.** Com as saladas pode vir a tentação de cobrir as folhas de alface com a super-calórica maionese. Opte por uma alternativa mais saudável e equilibrada, como um molho de iogurte. Junte a um

iogurte natural uma colher de sopa de vinagre e uma outra de sumo de limão, e adicione a gosto, uma pitada de sal e pimenta. A receita é simples e o resultado final muito agradável.

► **Um verão sem grelhados?** Pois bem, sugerimos que faça uma refeição e legumes grelhados. Entre cogumelos, pimentos, espargos verdes, beringela, courgette, cebola roxa e tomate... Todos estes vegetais são pouco calóricos quando não lhe adicionamos gordura e têm um sabor fenomenal. Acompanhe com um fiozinho de azeite, vinagre balsâmico ou ervas aromáticas.

► **Evitar as intoxicações alimentares.** Com o tempo quente devemos cuidar com particular atenção da higiene dos alimentos. Isto porque, com o calor, os microrganismos multiplicam-se mais rapidamente, acelerando a degradação dos alimentos. O consumo destes pode levar a intoxicações alimentares. Evitar vômitos e diarreias, passa primeiro, pelo cuidado na conservação, refrigerando vegetais, carnes, peixes, laticínios até ao momento do consumo.

A preparação também implica cuidados, evitando as contaminações cruzadas, isto é, não preparar os vegetais e carnes na mesma tábua e com as mesmas facas, sem antes lavar os utensílios.



► **É Verão, viva a sopa.** Habitámo-nos a associar as sopas ao Inverno. São quentes, reconfortantes e substanciais. Na realidade há sopas perfeitas para o Verão, frescas, equilibradas e completas, reconfortam o estômago com o seu efeito saciante.

O gaspacho, a sopa de tomate, a sopa fria de pepino, a de beterraba, a internacional vickyssoise, uma sopa que incorpora alho-porro e batatas, são bons exemplos de sopas estivais. Mas Verão é também sinónimo de fruta! Os mercados enchem-se de cor e variedade: cerejas, nêspers, pêssegos, ameixas, uvas, melancia, melão, frutos silvestres, e tantos outros, podem compor um lanche ou uma refeição ligeira, entre duas refeições principais, propiciam também excelentes sumos naturais e enriquecem qualquer salada. Ainda entre os “alimentos de veraneio”, devemos incluir os laticínios, fonte de cálcio e fundamentais para uma boa constituição óssea. Entre os leites, melhor é o meio gordo, rico em vitaminas lipossolúveis (que não existem nas frutas e nos vegetais) e com menor teor de matéria gorda. Também nos queijos, devemos optar pelos menos gordurosos. Os iogurtes naturais são outro aliado do Verão. Experimente adicionar uma colher de mel... fica ótimo e facilmente substituem o doce.

Falando de açúcar, chegámos à sobremesa e não falámos ainda dos emblemáticos gelados e sorvetes. Verdadeira imagem do Verão, dos passeios à beira-mar, das esplanadas e dos areais, como podemos nós evitar estas verdadeiras estrelas da estação?

Optando por um bom sorvete ou um gelado light, com baixos teores de matéria gorda, não terá de os suprimir das suas opções.

### Tome nota

#### No Verão, não esquecer:

- Praticar exercício físico
- Ingerir 1,5 a 2 litros de água por dia
- Comer pelo menos de três em três horas
- Iniciar o almoço com uma sopa de legumes, salada com vegetais e ou fruta
- Ingestão diária de 3 a 5 peças de fruta
- Não ficar mais de 3 horas sem comer
- Optar por pão escuro (integral), tostas integrais e cereais integrais (atenção aos cereais, com muito açúcar e pouca fibra)
- Privilegiar os laticínios meio-gordos e magros
- Excluir manteiga (mesmo a magra) e margarinas
- Eliminar fritos
- Evitar empadas, croissants e bolos de pastelaria



## Assim Come-se Bem e Barato

**MedicisForma**  
Medicina do Trabalho, Higiene e Segurança

PARA 4 PESSOAS

### Sopa Fria Primavera

#### PREPARAÇÃO

Esta sopa é de preparação muito fácil e rápida. Os ingredientes muito acessíveis, o que a torna ideal para as férias.

Desta forma, corta-se o tomate miúdo, desfazendo-se das grainhas. Descasca-se o pepino e corta-se às rodelas. Junta-se os dentes de alho, a água (1 litro), o azeite e o vinagre. Adiciona-se, com moderação sal. Desfazem-se todos os ingredientes no liquidificador até se a preparação se apresentar como um caldo.

Entretanto, num prato coloca-se o pão previamente torrado e verte-se o caldo sobre este. Serve-se de imediato (pode, também, ir ao frigorífico algum tempo antes de servir).

A sopa vai ficar com uma cor de intenso vermelho devido ao tomate.



#### INGREDIENTES

1/2 kg de tomate	1 colher de sopa de vinagre
1 pepino (médio)	branco
2 dentes de alho	1 l de água
1 colher de sopa de azeite	Opcional:
Sal q.b.	4 fatias de pão de forma

### Pudim Leve de Frutos Silvestres

PARA 4 PESSOAS

#### PREPARAÇÃO

As folhas de gelatina vão a demolhar em água. Entretanto bate-se o queijo e junta-se o adoçante.

O doce de maçã é misturado com os iogurtes e com o sumo do limão. O queijo e o adoçante são incorporados na mistura anterior e, assim, envolvidos nela. De seguida, retira-se uma porção desta mistura e leva-se ao lume. Escorre-se a gelatina, junta-se ao preparo que está ao lume, e mexe-se muito bem para que esta se dissolva. Retira-se do lume este preparado e junta-se à mistura anterior (á do queijo, adoçante, doce de maçã, iogurtes e sumo de limão).

Junta-se, então, os frutos silvestres. Verte-se numa forma e, de seguida, vai ao frigorífico até solidificar.

Pode, ao servir, decorar com alguns frutos silvestres e com umas folhinhas de hortelã.



#### INGREDIENTES

250 g de iogurte natural magro	30 g de adoçante em pó
250 g de frutos silvestres (ex. amoras)	2 colheres de sopa de doce de maçã light
4 folhas de gelatina	2 colheres de sopa de sumo de limão
1 dl de queijo com 0% de gordura	

► **A IMPORTÂNCIA DA MEDICINA DO TRABALHO.** Como indica a lei, todos os trabalhadores têm direito a usufruir da Medicina do Trabalho. A principal razão subjacente a este direito é o facto de o legislador entender que o exercício de qualquer profissão, em qualquer sector ou ramo da actividade, numa pequena, média ou grande empresa, expõe o trabalhador a um RISCO que lhe pode causar uma doença profissional, um acidente de trabalho e/ou agravar ou mesmo desencadear uma doença. Assim, todo o trabalhador deve realizar um exame médico antes de iniciar o trabalho numa determinada empresa (**Exame Médico de Admissão**) e depois deve ser avaliado medicamente de forma periódica (**Exame Médico Periódico**), num programa integrado de PREVENÇÃO da doença e vigilância da saúde.

Assim, **todo o esforço da medicina do trabalho é canalizado para a prevenção primária da doença.** De facto, a vigilância da saúde realizada pelo médico do trabalho é de extrema importância no controlo do risco acima referido. Ao impedir o aparecimento da doença, e/ou detectando-a precocemente, o médico do trabalho está a desempenhar uma missão pericial de enorme valor social, que beneficia de forma imediata o trabalhador, a sua família e os seus interesses, e de forma mediata, mas não menos importante, a entidade empregadora («o patrão»), as seguradoras, o Sistema Nacional de Saúde e da Segurança Social. A intervenção do médico do trabalho, bem sucedida, vai reduzir de forma drástica os custos directos, indirectos e intangíveis que o trabalhador, a sua família e as outras entidades referidas teriam que suportar em caso de doença profissional, acidente de trabalho ou morte do trabalhador. Esta é, na sua essência, a importância da Medicina do Trabalho. Nesta delicada e nobre tarefa do médico do trabalho, devem intervir outras figuras, que complementem a sua participação. Referimo-nos, em particular, ao papel do Técnico de Segurança e Higiene do Trabalho que, de forma complementar, executa a vigilância do ambiente de trabalho (vulgo «condições de trabalho»), detectando, avaliando («medindo») o dito RISCO e propondo as melhores medidas de correcção colectiva e de protecção individual.





## AGENDA GASTRONÓMICA



### ✓ Cozinhar com ervas aromáticas

Sal para quê? As ervas aromáticas, bem utilizadas e conjugadas temperam de forma soberba qualquer prato. São muitas as plantas utilizadas na cozinha tradicional portuguesa para dar cor e sabor aos cozinhados. Saiba como conservá-las e utilizá-las da melhor maneira neste curso, promovido pela Cozinhomania, em Lisboa, e com a professora Paulina Mata como formadora.

A acção realiza-se a 7 de Maio (quinta-feira), das 18h00 às 20h00.

Morada: R. Pereira e Sousa 47 C (Campo Ourique)

Telefone: 919984349

### ✓ “Domingos Gastronómicos”

Porque não conciliar a boa cozinha regional com um passeio pelo sempre verde Alto Minho? A proposta, até 17 de Maio, sempre aos fins-de-semana, é conhecer a gastronomia de 13 concelhos minhotos. A iniciativa chama-se “Domingos Gastronómicos” e, em cada fim-de-semana, um município apresenta os seus pratos mais emblemáticos. A 12 e 13 de Abril em Valença pode-se provar o cabrito; depois, a 19 e 20 de Abril, em Ponte da Barca, degusta-se a posta barrosã. Já em Vila Nova de Cerveira, a 26 e 27 de Abril chega o sável. Em Maio Paredes de Coura e Caminha apresentam, respectivamente, a truta e a caldeirada.



## Sumário

### CAPA

Verão, nem doce,  
nem salgado.....pág.1  
pág.2

### RECEITAS

Sopa Fria Primavera  
Pudim Leve  
de Frutos Silvestres.....pág.3

### CONTACTOS:

Gertal, S.A.

Rua da Garagem, 10  
2790-078 Carnaxide  
Tel.: 210 420 200/10  
Fax: 214 172 694  
e-mail: comerciais@lx.gertal.pt

### Norte

Rua Lionesa s/nr  
Praça do Mercado edif. B  
4465-671 Leça do Balio  
Tel.: 220 403 280  
Fax: 229 023 109

### Dieta, mas com moderação

Com o verão aumentam as preocupações com a linha. Menos roupa, mais exposição, mais atenção à boa forma física e, em certos casos, o querer perder aqueles quilinhos a mais que o Inverno trouxe. Começam aí os excessos. Perder peso num curto espaço de tempo parece tornar-se o desporto favorito dos corredores “estivais”. Recorre-se ao exercício físico exaustivo, dietas radicais, o saltar refeições sem olhar a meios.

O resultado é, normalmente, menos peso mas à custa de desnutrição e perda de massa muscular e não de gordura. São erros que se pagam caro. O corpo desforra-se e o excesso de peso volta.

Uma perda de peso equilibrada deve ser lenta, 0,5 kg por semana, sempre com hábitos de alimentação saudáveis e prática diária de exercício físico. Devemos definir o peso a perder, estipulando objectivos como 10% de cada vez. Isto é, se tem 80kg programe perder 8kg. Com o intuito de perder 2kg por mês.

Não se esqueça que todos temos estilos de vida e metabolismos diferentes. Como tal, um nutricionista ou dietista poderá identificar os principais erros e determinar a ingestão energética e o dispêndio energético diário. Pode, assim, ajudar a corrigir e monitorizar a perda de gordura.

