



## PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO

ESPECIAL:

**GRIPE A**

Cuidados básicos de higiene e uma alimentação correcta são os primeiros passos para evitar o contágio. Uma pessoa saudável tem mais probabilidades de resistir a qualquer doença, incluindo o vírus H1N1. Este vírus transmite-se de indivíduo para indivíduo. Quando as pessoas tosse ou espirram, libertam gotículas infectadas, as quais podem depositar-se sobre as superfícies, ficar nas suas próprias mãos ou dispersas no ar. Por isso, a lavagem das mãos é imprescindível, principalmente para quem

manuseia géneros alimentícios. Lave as mãos pelo menos 10 vezes por dia, durante 20 segundos, sempre que usar as instalações sanitárias, antes e depois de fumar, tocar em animais e mexer em alimentos. De qualquer modo, convém estar atento aos sintomas associados a este surto da gripe A: febre alta (superior a 38°C), tosse, dores de garganta, dores musculares, dores de cabeça, arrepios de frio, corrimento nasal, cansaço e, por vezes, diarreia ou vómitos.

*(Continua na pág 2)*

### Ficha Técnica

informal - Informação trimestral sobre alimentação

Propriedade - Gertal, S.A.

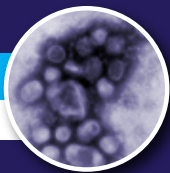
Textos da responsabilidade da Gertal. Reprodução interdita salvo pedido de autorização.

Design, maquete e produção gráfica: Notiforma, Lda.

Tiragem: 30.000 exemplares

Patrocínios:





## PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO [CONTINUAÇÃO PÁG. 1]

Que fazer no caso de ficar mesmo doente? Há que alterar uma série de rotinas e, por uma questão de prevenção, ficar de quarentena durante 7 a 10 dias, para evitar contagiar outras pessoas. A Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) desenvolveu um plano com cuidados alimentares para ajudar a recuperar forças em casa. Nele se inclui as compras a fazer e o método para guardar os alimentos na despensa, frigorífico ou congelador, além de um plano semanal

com refeições saudáveis e algumas receitas deliciosas. Muito importante nesta doença é o consumo de líquidos, de preferência não muito quentes, para que o corpo se mantenha hidratado. Outro factor que ajuda a convalescença é comer pequenas quantidades de cada vez, mas frequentemente. Mesmo quando o doente se sente sem forças e sem apetite, é fundamental que se alimente para não ficar mais fraco.

## A RODA DOS ALIMENTOS

O modelo alimentar desenvolvido pelos nutricionistas portugueses é um ótimo meio para planear as refeições, especialmente se estiver doente.

A FCNAUP recomenda uma alimentação:

**Completa** – comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;

**Equilibrada** – comer maior quantidade dos alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções re-

comendado;

**Variada** – comer alimentos de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano;

**A água** é imprescindível à vida e por isso ocupa o centro da Roda. Também faz parte de todos os alimentos. É fundamental que se beba diariamente em abundância. As necessidades podem ser superiores no caso de esforço físico intenso, febre, diarreia, vómitos, entre outras situações.



### LISTA DE COMPRAS.

Está a prever ficar alguns dias em casa por causa da gripe? Nesse caso, faça as compras com antecedência. Se já estiver doente, peça a amigos, vizinhos ou familiares para as deixar à porta de casa. É importante manter-se bem alimentado e hidratado durante a quarentena.

**Enlatados como feijão, grão-de-bico, ervilhas, tomate, espargo, pêssego, ananás, atum, sardinha, cavala.** São alimentos que se conservam por longos períodos de tempo. Rejeite latas amolgadas, com ferrugem, corroídas ou que libertem gases. Arrume-os por ordem de validade: os que têm prazos de validade mais curtos devem estar à frente.

**Batatas, cebolas, alhos.** São parte importante da alimen-

tação e devem ser guardados em separado, a 20 cm do chão, em estrado próprio, se possível afastados dos restantes géneros alimentícios e fora do alcance de insectos e roedores. Os últimos produtos comprados devem ser os últimos a ser consumidos.

**Bebidas.** Água engarrafada, leite e sumos de fruta devem fazer parte da lista de compras. Verifique os prazos das embalagens.

**Frutas e legumes.** Indispensáveis em qualquer ocasião, mas principalmente quando se está doente. Os hortícolas de folha verde e os frutos ricos em vitamina C são essenciais.

**Carne e peixe.** Embale individualmente (postas, lombos ou filetes) e congele o que não vai consumir de imediato. Tam-

bém pode cozinhar várias refeições de uma vez e congelar em doses individuais.

**Alimentos secos que não necessitam confeção.** Pão pré-embalado, tostas, bolachas, cereais de pequeno-almoço, frutos secos e desidratados (nozes, amêndoas, figos, ameixas...) farinhas e boiões de refeição/fruta para crianças, leite em pó...

**Alimentos secos que necessitam ser cozinhados.** Arroz, massa, leguminosas...

**Outros.** Azeite, óleos vegetais, açúcar, chá e infusões, especiarias; refeições pré-preparadas e ultracongeladas; queijo e manteiga, iogurtes...

### Se vai ficar em casa...

- Compre alimentos com data de validade prolongada.
- Cozinhe as refeições com antecedência e congele em doses individuais. Se ficar doente só tem de aquecer no microondas.
- Aposte nas sopas, um dos métodos mais fáceis e saudáveis para garantir

a ingestão de legumes.

- Beba muita água, simples ou aromatizada; chás, tisanas e infusões; sumos ou néctares de fruta; leite, iogurtes e similares. Com febre, a ingestão de líquidos deve ser superior a 3,7 litros para homens e 2,7 litros para mulheres, ou seja, 16 a 12 copos por dia, respectivamente. Evite bebidas alcoólicas e demasiado açucaradas.

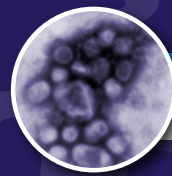
### Ao cozinhar...

- Lave bem tábuas de corte, utensílios e superfícies de cozinha com água quente e sabão, antes e depois de preparar cada tipo de alimento.
- Prefira toalhas de papel descartáveis aos panos de cozinha.
- Separe os alimentos crus dos cozinhados ou prontos a consumir para evitar

a passagem de microrganismos de um alimento para o outro.

- Os alimentos submetidos a confeção ou reaquecimento devem atingir pelo menos os 70°C no interior.
- Os alimentos já preparados que não vão ser consumidos de imediato devem ser conservados a uma temperatura inferior a 5°C ou superior a 65°C.
- Os alimentos devem ser protegidos do ar, insectos, roedores e outros animais.





## Assim Come-se Bem e Barato

### Sopa de alho francês

#### PREPARAÇÃO

Cozer os hortícolas e as batatas (excepto 2 alhos-franceses) cortados em pedacinhos, para cozerem em pouco tempo.  
Depois de cozidos, reduzir a puré com a varinha mágica.  
Levar de novo ao lume; ao levantar fervura, juntar 3 colheres de sopa de azeite e o restante alho-francês cortado em rodelas fininhas.  
Deixar cozer.

#### INGREDIENTES

3 batatas	3 cenouras	1 molho de salsa ou coentros
1 cebola	1 nabo	3 colheres de sopa de azeite
3 alhos-franceses	3 dentes de alho	1,5 litro de água



### Tortilha verde e vermelha

#### PREPARAÇÃO

Cozer a batata com casca, partida ao meio. Bater os ovos e temperar com salsa, cebolinho e pimenta.  
Numa frigideira colocar o azeite, a água, os pimentos partidos às tiras finas, os cogumelos laminados, as azeitonas descarapadas e partidas às rodelas, a cebola e o alho picado.  
Deixar cozinhar os legumes até ficarem moles.  
Juntar a batata (sem casca e partida aos cubos).  
Adicionar os ovos batidos.  
Tapar o recipiente e deixar cozer em lume moderado.  
Quando estiver cozido por baixo, virar e tornar a tapar o recipiente até que complete a confecção.

#### INGREDIENTES

1 batata	1/2 pimento vermelho	1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho	100 g de cogumelos frescos (ou congelados)	Cebolinho qb
1 cebola	4 azeitonas	Pimenta qb
1/2 pimento verde	4 ovos	Salsa picada qb



### Bolo de cenoura com nozes

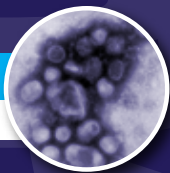
#### PREPARAÇÃO

Bater os ovos inteiros.  
Adicionar o açúcar aos ovos e bater bem.  
Quando estiver um creme esbranquiçado, adicionar as farinhas e o fermento.  
Envolver os iogurtes com o preparado anterior.  
Descascar a cenoura, partir em cubinhos pequenos e picar na picadeira.  
Adicionar ao preparado juntamente com as nozes previamente picadas grosseiramente.  
Barrar uma forma sem buraco com óleo e polvilhar com farinha.  
Coloque a massa na forma e leve ao forno a cozer.

#### INGREDIENTES

5 ovos	2 iogurtes naturais cremosos	4 colheres de sopa de vinho do Porto
2 chávenas de açúcar	3 cenouras picadas	Canela q.b.
2 chávenas de farinha	1 colher de chá de fermento em pó	
1 chávena de farinha integral	50 g de nozes picadas	





## ✓ SEMANA ALIMENTAR - Sugestões de almoços e jantares para uma semana

### ✓ 2ª feira

**ALMOÇO:** *Sopa* - Creme de salsa e alface  
*Prato* - Timbal de frango  
*Hortícolas* - Salada de espargos, milho e cebola  
**JANTAR:** *Sopa* - Creme de salsa e alface  
*Prato* - Filetes de sardinha no forno com arroz malandro de tomate e feijão  
*Hortícolas* - Brócolos e cenouras salteados

### ✓ 3ª feira

**ALMOÇO:** *Sopa* - Creme de alho-francês  
*Prato* - Gratinado de batatas e queijo  
*Hortícolas* - Couve-de-bruxelas cozidas  
**JANTAR:** *Sopa* - de alho-francês  
*Prato* - Massada de tamboril  
*Hortícolas* - Salada de couve roxa, cenoura e cebola

### ✓ 4ª feira

**ALMOÇO:** *Sopa* - Grão com espinafres  
*Prato* - Coelho assado com castanhas, alecrim e arroz branco  
*Hortícolas* - Cenouras parisienses (incluídas no assado)  
**JANTAR:** *Sopa* - de grão com espinafres  
*Prato* - Estufado de legumes com couscous

### ✓ 5ª feira

**ALMOÇO:** *Sopa* - Legumes com amêndoas  
*Prato* - Filetes de palmeira no forno com batatas assadas  
*Hortícolas* - Salada de milho com beterraba  
**JANTAR:** *Sopa* - de legumes com amêndoas  
*Prato* - Tortilha verde e vermelha  
*Hortícolas* - Brócolos e couve-flor cozido

### ✓ 6ª feira

**ALMOÇO:** *Sopa* - Creme de coentros  
*Prato* - Rancho  
*Hortícolas* - Espinafres cozidos  
**JANTAR:** *Sopa* - de coentros  
*Prato* - Ensopado de soja  
*Hortícolas* - Alho-francês e beringelas salteadas

### ✓ Sábado

**ALMOÇO:** *Sopa* - Lavrador  
*Prato* - Ovos verdes com puré de batata  
*Hortícolas* - Salada de couve-roxa, milho e cebolada  
**JANTAR:** *Sopa* - de cação (a sopa de cação constitui um verdadeiro prato)

### ✓ Domingo

**ALMOÇO:** *Sopa* - Tomate  
*Prato* - Dourada em folha de couve com batatas cozidas  
*Hortícolas* - Cebolinhas e couve-de-bruxelas (incluídas no assado)  
**JANTAR:** *Sopa* - de tomate  
*Prato* - Gratinado de beringelas com arroz branco  
*Hortícolas* - Salada de tomate, pimento, cebola e orégãos

## Sumário

### CAPA

Prevenir é o melhor  
remédio.....pág.1  
pág.2

### NUTRIÇÃO

Roda dos Alimentos.....pág.2

### RECEITAS

Sopa de Alho Francês  
Tortilha Verde e Vermelha  
Bolo de Cenoura  
com Nozes.....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

