



**gertal**

**17**

a sua informação trimestral  
sobre alimentação

**ABRIL 2011**

# Informa

## HÁBITOS SAUDÁVEIS, VIDA REFORÇADA

**H**á pequenos hábitos diários que permitem levar uma vida longa e saudável. Apesar de o ambiente, a idade e a genética também influenciarem a saúde, há factores que podemos gerir para vivermos melhor. Os benefícios em seguir uma alimentação equilibrada e praticar exercício físico regularmente verificam-se a vários níveis, desde promover o bem-estar geral do organismo a reduzir o risco de certas doenças como a obesidade, problemas cardíacos, hipertensão, diabetes, osteoporose e alguns tipos de cancro. A chave para uma alimentação saudável está na variedade. Necessitamos de 40 nutrientes diferentes que encontramos nas frutas e legumes, cereais e grãos, carne, peixe, produtos lácteos, gorduras e líquidos. Mas as doses devem ser equilibradas. Por exemplo, se o almoço é composto por um prato muito calórico, a refeição deve terminar com uma peça de fruta. Os europeus em geral e os portugueses em particular não obedecem à recomendação de cinco porções de frutas e legumes por dia. Mas estes alimentos constituem uma boa fonte de nutrientes e vitaminas e são naturalmente baixos em calorias. Comer com regularidade, mas em pequenas doses, é outro bom hábito a adquirir. Na escola ou no trabalho, permite fazer uma pausa, relaxar e conversar com os colegas, promovendo a interação social. *(ver pág. 2)*

A Primavera marca  
o início de um  
novo ciclo.

Aproveite a estação  
para melhorar o seu  
estilo de vida.

## Hábitos saudáveis, vida reforçada *(cont. pág. 1)*

Os hidratos de carbono devem constituir 55% do total de calorias na dieta alimentar. Aposte em grãos, leguminosas, cereais, vegetais e açúcares para preencher esta quantidade.

Também é importante beber muitos líquidos – pelo menos 1,5 litros de água por dia; ou mais, se fizer muito exercício. Pode variar entre água, sumos, chás, café e leite. Tenha em atenção que as bebidas alcoólicas desidratam, por isso não contam como líquidos saudáveis.

As gorduras são essenciais, porque fornecem uma fonte rápida

de energia e permitem ao corpo absorver, fazer circular e armazenar as vitaminas lipossolúveis. Por outro lado, certos alimentos gordos fornecem ácidos essenciais que o corpo não consegue produzir por si só. No entanto, demasiadas gorduras, em particular as saturadas, podem conduzir a problemas de saúde. As mudanças nos hábitos alimentares e físicos devem ser feitas gradualmente. Comer um pouco mais de legumes ou frutas, reduzir porções e preferir as escadas ao elevador são medidas a implementar agora e a manter toda a vida.

### › Começar bem o dia



As crianças que tomam um pequeno-almoço equilibrado em casa tendem a ser mais saudáveis do que as que saltam esta refeição. O pequeno-almoço fornece energia e nutrientes para passar das longas horas de repouso para a altura mais exigente e activa do dia. Músculos e cérebro necessitam de vitaminas, minerais e fibras para funcionar bem. Esta refeição também ajuda a melhorar o desempenho na escola, incluindo memória, concentração e criatividade. Produtos lácteos, cereais e pão, sumos, frutos e ovos constituem boas escolhas para esta refeição.

### › E quando eles não gostam...

Como encorajar o consumo de vegetais sem fazer disso uma luta à mesa?

As crianças têm um gosto adquirido pelo que é doce e rejeitam alimentos ácidos ou amargos. Alguns estudos mostram que os bebés são influenciados pelo que a mãe consumiu na gravidez e lactação, pelo que a alimentação nesta fase é crucial.

Os alimentos novos devem ser introduzidos pouco a

pouco, sem obrigar a criança a comer grandes quantidades de uma vez. Entre os 2 e os 6 anos, pode-se necessitar de 10 a 15 tentativas para desenvolver um gosto em particular. Por isso, há que fazer diversas experiências, disponibilizando o legume em causa e dando o exemplo a experimentá-lo. Uma apresentação apelativa, brincando com as cores e formas dos alimentos no prato, também os pode convencer.

› **VEGETAIS O ANO INTEIRO** É crença popular que os legumes acabados de colher na horta ganham em frescura e em saúde face aos congéneres congelados e em conserva. Na realidade, mal deixam a terra, os vegetais começam rapidamente a perder nutrientes. Neste sentido, o Conselho Europeu da Informação Alimentar (EUFIC) alerta para o consumo de vegetais não só frescos, como também congelados e em conserva. Isto com o objectivo de garantir as três doses diárias recomendadas.

Se, por um lado, os vegetais frescos ganham em sabor e textura, os congelados conseguem manter os nutrientes por mais tempo, quando são tratados logo depois de colhidos. Ficam, também, disponíveis ao longo de todo o ano. Já os enlatados revelam maior durabilidade, sendo apenas necessário algum cuidado na quantidade de sal utilizada no processo de produção. O tomate em conserva, em particular, apresenta maior índice de licopeno (um antioxidante) do que o tomate fresco.





Em colaboração com:

Associação  
Portuguesa  
de Dietistas



*A expressão popular "somos o que comemos" evidencia excelentemente a importância que a alimentação tem na nossa saúde.*

Graça Raimundo, Presidente da Associação Portuguesa de Dietistas

[www.apdietistas.pt](http://www.apdietistas.pt)

## Alimentação saudável e estilos de vida

Uma alimentação e um estilo de vida saudáveis são dois factores indissociáveis para ter uma boa saúde.

A expressão popular "somos o que comemos" evidencia excelentemente a importância que a alimentação tem na nossa saúde. Apesar desta evidência, longo é o caminho que teremos de percorrer para que todos os portugueses possam usufruir de uma alimentação saudável. Segundo os últimos resultados da balança alimentar, referente ao período entre 2003 e 2008, os hábitos alimentares dos portugueses afastaram-se ainda mais de um padrão alimentar equilibrado. "Excesso de calorias e gorduras saturadas, disponibilidades deficitárias em frutos, hortícolas e leguminosas secas e recurso excessivo aos grupos alimentares de "Carne, pescado, ovos" e de "Óleos e gorduras" caracterizaram a alimentação em Portugal nesse período" (INE, 2011).

Continuamos a assistir a um sucessivo afastamento da população portuguesa face à dieta mediterrânica. Este tipo de alimentação, caracterizada pela riqueza em cereais integrais, fruta, frutos oleaginosos, legumes, leguminosas, peixe, azeite e moderada em vinho, tem sido associada a uma maior longevidade. Do ponto de vista científico, vários estudos têm documentado uma associação inversa entre a adesão à Dieta Mediterrânica e o risco de doença coronária, encontrando-se também associada à prevenção da pré-obesidade e da obesidade, da hipertensão, de alguns tipos de cancro e com a melhoria do controlo metabólico da diabetes. Os principais componentes nutricionais desta dieta incluem o beta-caroteno, a vitamina C, os tocoferóis, os polifenóis e os minerais.

Este desequilíbrio alimentar está bem patente nos valores de prevalência de pré-obesidade e obesidade que Portugal actualmente apresenta: mais de 50% da população tem excesso de peso. A obesidade assume-se como factor de risco no desenvolvimento de muitas doenças crónicas: a doença coronária, a diabetes tipo 2, a hipertensão e alguns tipos de cancro e ainda, as alterações psico-sociais e económicas. A aquisição de hábitos alimentares enquadrados dentro da dieta mediterrânica e a prática de actividade física são estratégias importantes no combate a este problema.

O conceito de alimentação saudável tem sido amplamente divulgado e grande número de pessoas acredita cumprir os seus princípios. Contudo, perante a imensa e, por vezes, contraditória informação disponível sobre esta temática, geram-se inúmeras confusões sobre no que consiste "comer bem". Vejam-se os seguintes exemplos: desvalorização do que se petisca no intervalo das refeições, esquecendo o croquete, a empada, as bolachas, os sumos naturais, os chocolates e muitos outros alimentos de elevada densidade calórica que embora pequenos, estão carregados de gordura, açúcar e sal.

### 10 PASSOS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**1 ORGANIZE A DESPENSA** A vida agitada do dia-a-dia, não permite uma grande perda de tempo na preparação das refeições. É necessário ter uma despensa repleta de alimentos que lhe permitam elaborar rapidamente uma refeição. Devemos ter sempre à mão alimentos congelados como:

alho, cebola, brócolos, couve-flor, espinafres, ervilhas, macedónia de legumes, peixe variado, milho, puré de batata e conservas: atum, sardinhas, cogumelos, ervilhas, espargos, feijão de vários tipos, grão de bico, pimento morrone, rebentos de soja, entre outros. Não devemos esquecer a massa, o arroz e fruta variada. Evite alimentos com elevado teor de açúcar e gorduras como os doces, chocolates, bolos, batatas fritas e salgadinhos;

**2 SNACKS** A estas refeições intercalares (lanche e meio-da-manhã) deve ser dada particular relevância. São elas, muitas vezes, as responsáveis pelo aumento de peso, porque apresentam uma elevada densidade calórica.

**3 ATENÇÃO AO SAL DA SUA ALIMENTAÇÃO, USE AS ERVAS AROMÁTICAS!** As ervas aromáticas são uma excelente opção para dar sabor às refeições, permitindo diminuir a quantidade de sal e de gordura adicionada aos alimentos durante a sua confecção.

**4 COMA FRUTAS E HORTALIÇAS DA ÉPOCA** São mais baratas e mais saborosas. Coma, pelo menos, 2 a 3 peças de fruta por dia e não se esqueça de completar as suas refeições com duas sopas por dia e com a inclusão de uma boa quantidade de legumes ou saladas no prato.

**5 CONSUMA FREQUENTEMENTE LEGUMINOSAS SECAS** São óptimas fontes de proteína, ricas em fibra, vitaminas e sais minerais.

**6 NÃO SE ESQUEÇA DE FAZER 5 A 6 REFEIÇÕES POR DIA!** Existe um grande número de pessoas que continuam a fazer apenas 2 a 3 grandes refeições por dia. Ao saltar as refeições intercalares poderá ter um apetite devorador nas seguintes.

**7 ATENÇÃO ÀS GORDURAS!** É frequente as pessoas dizerem que nunca fazem fritos em casa. No entanto, a gordura não está só nos fritos, está escondida em muitos outros alimentos como: as bolachas, os bolos, os folhados, os enchidos e até na própria gordura utilizada na confecção dos alimentos, uma colher de sopa de azeite são 10 g de gordura que corresponde a aproximadamente 90 kcal. Atenção, o azeite engorda tanto como qualquer outra gordura!

**8 BEBA OITO COPOS DE ÁGUA POR DIA** A água é essencial ao nosso organismo para manutenção das suas funções vitais.

**9 LEIA ATENTAMENTE O RÓTULO DOS ALIMENTOS** A informação nutricional existente no rótulo dos alimentos é uma informação valiosa para que o consumidor se aperceba do que está na realidade a ingerir. Seja um consumidor atento!

**10 PRATIQUE ACTIVIDADE FÍSICA DIARIAMENTE** A prática de actividade física é indispensável para a aquisição e manutenção da saúde. Lembre-se, não existem bons ou maus alimentos – existem quantidades, adequação e equilíbrio. Aprenda a consultar a roda dos alimentos ou a pirâmide alimentar para uma melhor orientação nutricional.

A alimentação deve ser apreciada – é possível comer refeições agradáveis e simultaneamente saudáveis.

Comer bem, de forma equilibrada e ter um estilo de vida saudável são os melhores investimentos que pode fazer para a sua saúde. Invista em si e num estilo de vida saudável.



**gertal**

## SUMÁRIO:

### CAPA

Hábitos saudáveis, vida reforçada.....pág.1

### NOTÍCIAS

Começar bem o dia; E quando eles não gostam...; Vegetais o ano inteiro.....pág.2

### NUTRIÇÃO

Alimentação Saudável e Estilos de Vida.....pág.3

## » Receitas - Concurso "Chef Vodafone 2011"

O nosso cliente, Sr. Rui Rosário, venceu o concurso "Chef Vodafone 2011", realizado com o patrocínio da Gertal no qual apresentou esta receita.

### Lombinho de Porco Corado, Espuma de Batata e Espargos Salteados



#### INGREDIENTES

- 2 Lombinhos de porco
- Molho de Espargos
- Mix de Alfaces
- Ervas aromáticas (tomilho, aneto e cerefólio)
- 25 gr Miolo de Pinhão
- 1 cl Porto
- 400 gr Batata
- 150 gr Manteiga
- Azeite q.b.
- Pimenta q.b.
- Leite
- Caldo de vitela
- Alhos

**PREPARAÇÃO** • Corar os lombinhos em azeite, alho e tomilho. Refrescar com Porto e terminar no forno. Saltear os espargos em azeite e alho. Cozer as batatas com pele em água e sal e reservar essa água. Pele as batatas e incorporar a manteiga com um

garfo nas mesmas. Juntar no *mixer* as batatas, parte da água e o leite e bater tudo. Colocar num sífo. Empratamento – colocar a espuma com os lombinhos em cima e os espargos. Molhar com o caldo reduzido, ervas e pinhões.



Rui Fernando Rosário

## » Receitas - Sugestões Caixa Geral de Depósitos

### Braz de Bacalhau e Camarão

para 1 pessoa



#### INGREDIENTES

- 130 gr Bacalhau demolido
- 30 gr Miolo de Camarão
- 1 Camarão com cabeça cozido
- 50 gr Cebola
- 80 gr Batata palha
- 2 Ovos
- 15 gr Azeitonas pretas sem caroço
- Azeite q.b.
- Alho q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Salsa q.b.

**PREPARAÇÃO** • Caldo de marisco: Fazer um refogado com cebola, azeite, cascas de camarão e tomate maduro. Adicionar um pouco de água e deixar ferver durante cerca de 30 minutos. Triturar, passar pelo passador e reservar. Cozer o bacalhau e lascar. À parte fazer uma cebolada e colocar o miolo de camarão, o bacalhau e envolver.

Adicionar a batata palha ao preparado anterior, juntar o ovo e 40 ml do caldo de marisco. Rectificar os temperos. Num prato fundo colocar um aro e dentro deste o preparado de bacalhau. Retirar o aro, decorar com um camarão inteiro, salsa frita, as azeitonas esmagadas em pasta e o restante caldo de marisco previamente aquecido.



Bruno Oliveira

## » Agenda gastronómica

**"PEIXE EM LISBOA"** De 7 a 17 de Abril o Pátio da Galé, no Terreiro do Paço, entrega a mãos experientes os melhores peixes e mariscos. 23 chefes de cozinha e 13 restaurantes são apenas a imagem mais visível da quarta edição do evento "Peixe em Lisboa". A iniciativa inclui demonstrações gastronómicas, conversas e provas com vinhos, 70 stands gourmet e um espaço sobre saúde infantil. Entre os chefes convidados estão o espanhol Sergi Arola e Gennaro Esposito, ambos com duas estrelas Michelin. Destaque para o concurso o "Melhor Pastel de Nata" e uma "Grande Caldeirada" final.

O preço das entradas fica nos 15,00 euros. Mais informações: [www.peixemlisboa.com](http://www.peixemlisboa.com)

**OS NOVOS SABORES REGIONAIS** Criar uma nova iguaria a partir de uma receita tradicional algarvia ou resgatar do livro antigo os ingredientes de alguns pratos típicos regionais e publicá-los, é agora possível com a nova iniciativa do Turismo do Algarve. Chama-se **"Sabores do Algarve"** e tem como objectivo promover o melhor da mesa a Sul através de textos, fotografias e vídeos que revelam a confecção dos pratos.

Para participar, basta enviar, até Maio de 2011, sugestões, dicas gastronómicas, histórias de comida e receitas (típicas ou recriações) para o e-mail [saboresdoalgarve@turismodoalgarve.pt](mailto:saboresdoalgarve@turismodoalgarve.pt). Os pratos são publicados em [blog.turismodoalgarve.pt/](http://blog.turismodoalgarve.pt/)

**"SALÃO PRAZER DE PROVAR" EM SANTARÉM** Os melhores sabores nacionais voltam à capital do Ribatejo de 4 a 12 de Junho. O "Salão Prazer de Provar", incluído na Feira Nacional de Agricultura, apresenta, entre outros produtos, queijos, azeites, frutas, compotas, vinhos e méis. O evento realiza-se no Centro Nacional de Exposições de Santarém (CNEMA) e inclui uma mostra e degustação de produtos regionais, provas de vinhos e de azeites, acções de cozinha ao vivo, conferências e palestras.

### 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](mailto:comerciais@lx.gertal.pt)

### Norte

Rua Lionessa s/nr  
Praça do Mercado edif. B  
4485-671 Leça do Balio  
Tel.: 220 403 280  
Fax: 229 023 109