



**gertal**

**19**

a sua informação trimestral  
sobre alimentação

DEZEMBRO 2011

# Informal

## UM PEQUENO GRANDE ALMOÇO

**A primeira refeição do dia faz mais do que quebrar o jejum depois de uma noite bem dormida. Tem também a função de repor as reservas de energia e preparar o organismo para um longo dia de trabalho.**

Lacticínios, cereais e fruta são a base de um bom pequeno-almoço. Não é preciso consumir estes alimentos em grandes quantidades, mas sim escolher uma variedade de produtos que saciem o apetite, depois de um descanso de várias horas. Esta refeição deve proporcionar 20% da energia total do dia.

Tomar o pequeno-almoço é indispensável em qualquer idade, principalmente para as crianças e jovens. Em idade escolar, falhar esta refeição significa prejudicar o rendimento físico e intelectual nas aulas e retirar vitaminas e minerais essenciais ao desenvolvimento do organismo. Os alimentos que consumimos logo pela manhã ajudam o cérebro a concentrar-se nas suas tarefas e o corpo a coordenar os movimentos.

A qualidade e quantidade de alimentos devem ser adequadas à idade, sexo e estilo de vida de cada um. Um adolescente que pratique desporto de alta competição tem necessidades diferentes de um aluno mais sedentário, exigindo mais hidratos de carbono, proteínas e minerais. *(ver Pág. 7)*





## Um pequeno grande almoço

(cont. pág. 1)

Alguns jovens não gostam de tomar pequeno-almoço, seja por não sentirem fome quando acordam, seja porque querem emagrecer, saltando refeições. Nestes casos, há algumas estratégias a seguir. Um truque passa por acordar meia hora mais cedo, dando ao organismo algum tempo para sentir a necessidade de alimento. Por outro lado, há que explicar que um pequeno-almoço equilibrado ajuda a manter um peso saudável, sendo preferível ao consumo de bebidas excessivamente açucaradas e pastelaria refinada que acabam por ser ingeridos mais tarde. É importante não ficar mais de

três horas sem comer e beber bastante água ao longo do dia. Os próprios jovens precisam de perceber que tomar um bom pequeno-almoço todos os dias é um investimento na sua saúde e no seu futuro. Explique que não há motor que funcione sem energia e que os alimentos são o combustível do organismo. Para viver uma vida longa e saudável e ser capaz de estudar, praticar desportos e ter resistência física, nada melhor do que começar bem o dia dando ao seu corpo em desenvolvimento a quantidade e variedade de nutrientes que ele precisa.

### › O que escolher para o pequeno-almoço

#### 7h30 da manhã, em casa:

**Lactínios** • Fornecem cálcio e proteínas indispensáveis para o crescimento. Neste grupo incluem-se o leite, iogurtes, queijo e outros fermentos lácteos.

**Cereais** • Fornecem energia ao longo do dia. O pão é um dos melhores alimentos que existe e pode ser consumido fresco, em torradas ou até em pratos mais elaborados. Outra opção a ter em conta são os flocos e cereais para o pequeno-almoço, tão do agrado dos mais novos. Neste caso, verifique o teor de açúcar na embalagem.

**Fruta** • Deve ser consumida fresca, em sumos ou em purés. Os sumos industrializados, tal como os cereais, podem ser excessivamente açucarados. Se não tiver oportunidade de fazer um sumo natural, prefira os de tipo 100%.

#### No intervalo da manhã, na escola:

É mais seguro e económico levar a merenda de casa. Ao longo da semana, varie entre um pão com queijo, um pacote de bolachas ricas em cereais, uma peça de fruta ou uma barra de cereais.

As festas do final do ano trazem sabores e aromas especiais. Ganhar peso e massa gorda é muito mais fácil do que perder. Como em muitas outras coisas, aplica-se a máxima "prevenir é melhor do que remediar", ou seja, não comer como se fosse o último Natal.

Ao servir o bacalhau ou o peru, há que dar preferência aos vegetais, como as tradicionais couves e grelos cozidos ou uns arrojados e saborosos legumes salteados, combinação perfeita com carne e peixe. Não esquecer que metade da quantidade da comida deve ser composta por vegetais. São alimentos muito ricos em vitaminas e fibras que actuam também como depurativos. Nos fritos (rabanadas, filhós, sonhos, azevias), que tal optar pela confecção caseira? Um pouco mais de trabalho compensa no carinho colocado no preparo. O excesso de doces pode ser equilibrado com uma mesa rica em fruta. Fica o factor psicológico saciado (mesa farta) e introduzem-se frutas como o ananás ou abacaxi, manga, citrinos, kiwi.

Quem não resiste aos bombons, poderá optar pelos mais simples, com menos manteiga de cacau e sem recheios "gulosos".

Não esquecer, também, que uma forma natural de eliminar toxinas é beber pelo menos 1,5 litros de água. Quando chegar o Ano Novo é só lembrar os cuidados tidos no Natal.

### › Festas com Moderação







Em colaboração com:

Associação  
Portuguesa  
de Dietistas



*Sair de casa sem tomar o pequeno-almoço traz uma série de inconvenientes para a saúde e bem-estar de todos, em todas as faixas etárias...*

Graça Raimundo, Presidente da Associação Portuguesa de Dietistas

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

## Pequeno-almoço? Sim, todos os dias!

**T**al como uma máquina não funciona sem energia, também o ser humano não funciona se não comer. A rotina e o stress de todos os dias começam bem cedo e iniciar o dia com um bom pequeno-almoço é a melhor forma de restabelecer a energia, aumentar a atenção, o sentido de humor e bem-estar.

Está cientificamente demonstrado que o pequeno-almoço contribui para a manutenção de um peso saudável e é importante para atingir as doses recomendadas de alguns nutrientes. O pequeno-almoço é a oportunidade de repor as reservas gastas durante a noite. A sua ausência leva o organismo a recorrer às reservas, consumindo a própria massa muscular.

Sair de casa sem tomar o pequeno-almoço traz uma série de inconvenientes para a saúde e bem-estar de todos, em todas as faixas etárias, embora o prejuízo nas crianças e adolescentes seja maior. Os jovens que não tomam o pequeno-almoço são mais desatentos, cansam-se mais e são menos capazes de realizar tarefas que exigem alguma concentração ou coordenação, prejudicando o rendimento físico e intelectual, escolar ou laboral.

O que fazer para contornar a ausência do pequeno-almoço?

Muitas vezes a ausência desta refeição verifica-se por uma questão

de tempo, ou seja, a falta dele. No entanto levantar um pouco mais cedo ou mesmo deixar o pequeno-almoço preparado no dia anterior, pode ajudar. Por outro lado, tomar o pequeno-almoço não significa ter que sentar à mesa todos os dias; pode ser mais fácil optar por alimentos "portáteis" que se levem para comer no caminho para a escola ou para o trabalho.

O que comer?

É importante que o pequeno-almoço seja variado e que inclua todos os elementos nutritivos necessários. O ideal deverá ter um alimento do grupo dos laticínios, como leite, queijo ou iogurte, um dos cereais, como pão, e outro das frutas. Os batidos com leite ou iogurte e fruta, os sumos naturais ou 100%, ou cereais integrais são ótimas opções para começar a manhã.

Mesmo que o apetite não seja muito, uma simples peça de fruta ou um copo de leite já ajudam a quebrar o jejum, desde que depois se faça um meio da manhã mais completo e equilibrado.

Para iniciar bem um novo dia com energia e boa disposição o pequeno-almoço é uma refeição indispensável.

**Último conselho: não se esqueça de tomar o pequeno-almoço!**





## Roupa Velha

para 4 pessoas



### INGREDIENTES

- 400 g batatas
- 400 g hortaliças cozidas e cortadas
- 4 cenouras
- 400 g bacalhau cozido
- 3 ovos cozidos e desfiados
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Azeite q.b.

**PREPARAÇÃO** • Refogue o alho e a cebola no azeite. Quando estiver transparente, misture as batatas, as hortaliças e cenouras já cozidas e cortadas em pedaços. Acrescente o bacalhau desfiado e os ovos.

Envolva bem e deixe apurar alguns minutos.

*Nota:* Tradicionalmente, o cozido da noite de Natal é já preparado de forma a aproveitar os ingredientes necessários para a confecção da "roupa velha" no dia 25.

Fonte: Câmara Municipal de Póvoa de Varzim

### SUMÁRIO:

#### CAPA

Um pequeno grande almoço.....pág.1

#### NOTÍCIAS

O que escolher para o pequeno-almoço / Festas com moderação.....pág.2

#### NUTRIÇÃO

Pequeno-almoço? Sim, todos os dias!.....pág.3

## Sonhos de Abóbora

para 6 pessoas



### INGREDIENTES

- 300 g abóbora cozida
- 300 g farinha
- 5,5 dl água
- 6 ovos
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de sal
- Calda de açúcar e canela q.b.

**PREPARAÇÃO** • Leve a água a ferver com o sal. Junte a farinha, mexa bem e deixe ferver até cozer. Retire do lume e deixe arrefecer. Junte os ovos um a um e amasse bem com a mão. Acrescente a abóbora e o fermento e bata até a massa estar bem homogênea. Retire pedaços da massa com o

auxílio de duas colheres de sopa e frite um sonho de cada vez, em óleo quente, até crescer e reventar, pondo-o de seguida sobre papel absorvente. Regue com uma calda de canela e açúcar.

## › Agenda GERTAL

### • "FINS-DE-SEMANA GASTRONÓMICOS" A NORTE

Mais de 70 concelhos do Norte do país vão promover até 20 de Maio de 2012 "Fins-de-Semana Gastronómicos". Uma mostra que envolve perto de mil restaurantes que prometem muita cozinha típica. Desta forma, entre o jantar de sexta-feira e o jantar de domingo, os restaurantes apresentam dois pratos com a gastronomia do respectivo concelho. Os restaurantes oferecem um desconto de 10 % no preço do jantar de sexta-feira.

Na página <http://www.portoenorte.pt/gastronomia/> encontra toda a informação sobre o evento.

### • BOLSA DE TURISMO DE LISBOA PROMETE COZINHA REGIONAL

De 29 de Fevereiro a 4 de Março quem passar pelo Parque das Nações, em Lisboa, tem uma vez mais encontro marcado com a cozinha portuguesa. A Feira Internacional de Lisboa (FIL) recebe mais uma edição da Bolsa de Turismo e, com ela, a presença de diversos representantes nacionais na arte de servir bem à mesa. Restaurante e tasquinhas para matarmos saudades da cozinha regional.

### • PRAZERES DA MESA EM TRÁS-OS-MONTES

Conciliar os prazeres da mesa e os produtos locais com uma viagem a uma das mais belas regiões portuguesas é o que sugere o município de Montalegre. De 26 a 29 de Janeiro de 2012, a vila transmontana (na região do Barroso) recebe mais uma Feira do Fumeiro e do Presunto. Para além dos enchidos tradicionais, há a promessa da doçaria, ervas aromáticas e pão de centeio, entre outros produtos regionais.

#### CONTACTOS:

Gertal, S.A.  
Rua da Garagem, 10  
2790-078 Carnaxide  
Tel.: 210 420 200/10  
Fax: 214 172 894  
e-mail:  
comerciais@lx.gertal.pt

#### Norte

Rua Lionesa s/nr  
Praça do Mercado edif. B  
4465-871 Leça do Balio  
Tel.: 220 403 280  
Fax: 229 023 109