

GUIA PRÁTICO

Para uma alimentação saudável



GUIA COMPLETO

Conteúdos

- 03** **INTRODUÇÃO**

- 04** **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:
ASPETOS A CONSIDERAR**

- 05** Perder peso
- 06** Consumir frutas e hortícolas
- 06** Comer mais leguminosas
- 07** Ingerir água
- 08** Não comer alimentos salgados ou açucarados
- 08** Seguir a Roda dos Alimentos

- 09** **RECEITAS PARA UMA SEMANA DE
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

- 10** Segunda-feira
- 12** Terça-feira
- 15** Quarta-feira
- 17** Quinta-feira
- 19** Sexta-feira
- 22** Sábado
- 24** Domingo

- 27** **CONCLUSÃO**

INTRODUÇÃO

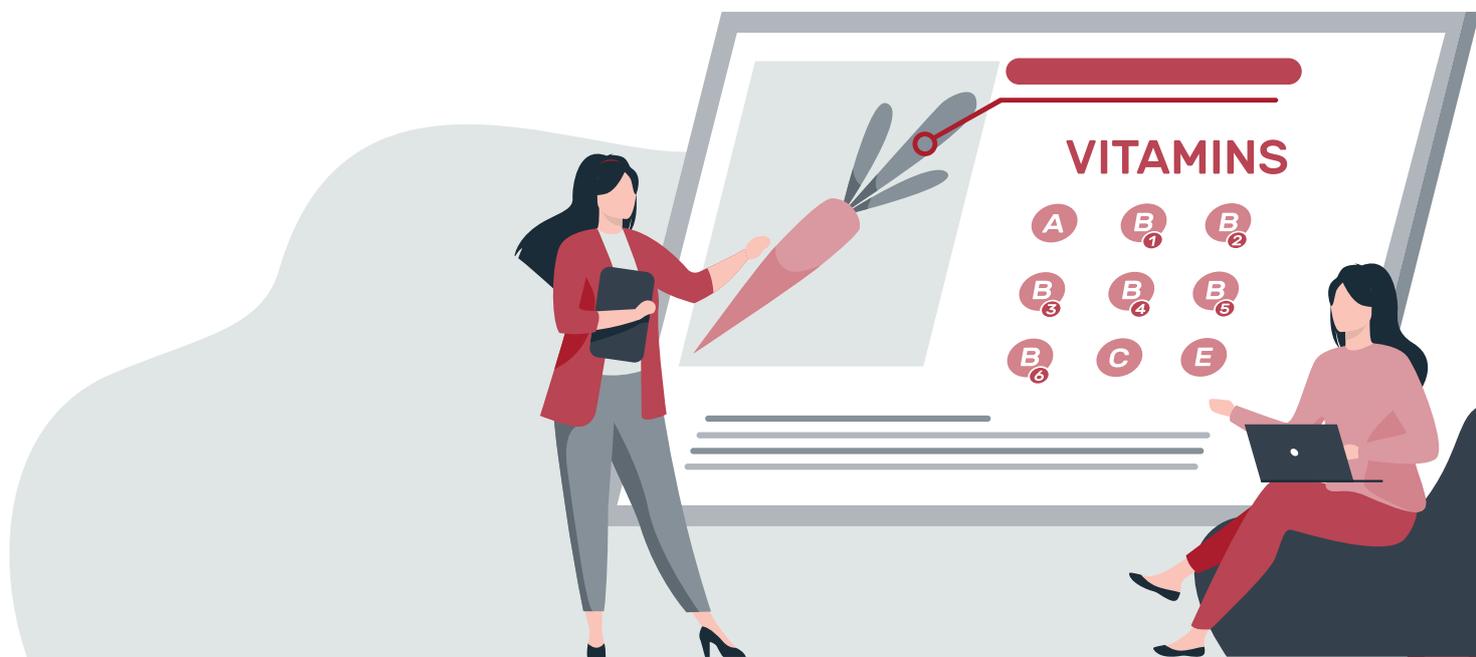
Ano novo, vida equilibrada!

A entrada num novo ano é um excelente pretexto para ter uma vida equilibrada. Além de praticar mais exercício físico, evitar o stress, não fumar e cuidar do corpo e da mente, é fundamental fazer uma alimentação saudável para conseguir uma vida mais equilibrada.

Entenda-se que ter uma alimentação saudável não significa fazer dieta ou perder peso. Todas as pessoas, independentemente da sua constituição física ou idade, devem procurar fazer escolhas alimentares equilibradas. Porém, em determinados grupos de pessoas - idosos, doentes crónicos e crianças - uma alimentação saudável é particularmente importante.

Por outro lado, uma dieta desequilibrada é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças metabólicas e do aparelho circulatório e para as neoplasias. No nosso país, segundo dados da Direção-Geral da Saúde, uma alimentação saudável poderia poupar cerca de 300.000 anos de vida saudável, ou seja, poderia contribuir para o aumento da longevidade, evitando um número significativo de mortes.

Por isso, fique a saber como começar a viver este ano com uma dieta mais equilibrada.



Alimentação saudável: aspetos a considerar

Para uma alimentação ser considerada saudável, ela deve assentar numa dieta equilibrada, completa e variada, capaz de constituir uma fonte de energia suficiente para suprir as necessidades diárias de cada indivíduo. Em média, as mulheres precisam de 1500 a 1800 calorias, enquanto os homens precisam de 2000 a 2500 calorias, contudo, isto varia de caso para caso.

Uma alimentação saudável contribui para a otimização do sistema imunitário e para uma recuperação mais rápida, em caso de doença. Para tal, devem privilegiar-se ingredientes com muita fibras, vitaminas e sais minerais e com pouca gordura, como acontece com os hortícolas, frutas, cereais e leguminosas. Além disso, é importante ingerir igualmente hidratos de carbono, proteínas e gorduras.

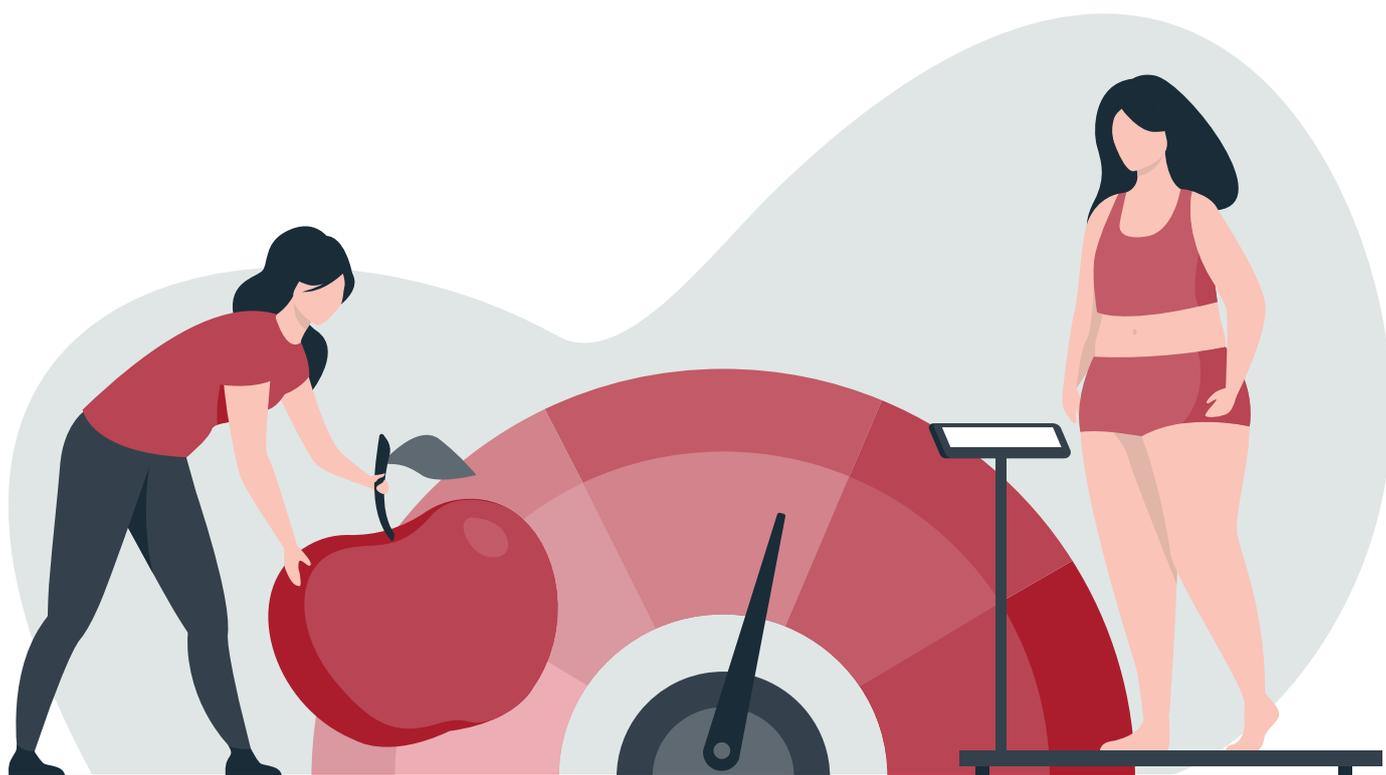


01.

PERDER PESO

Perder peso é outra resolução de ano novo muito frequente e, sem dúvida, que fazer uma alimentação saudável é um passo fundamental para atingir esse objetivo. Para isso, é importante que o número de calorias ingerido seja inferior àquele de que se necessita, respeitando a necessidade energética diária de cada pessoa.

Porém, deve garantir que faz sempre uma alimentação equilibrada, rica e variada, preferindo alimentos menos calóricos a alimentos gordurosos e açucarados. Devem ser alimentos nutritivos e que saciem, para não ter carências nutricionais. Por isso, as frutas e as hortícolas devem ser incluídas em todas as refeições diárias, que devem ser maioritariamente confeccionadas com azeite.



02.

CONSUMIR FRUTAS E HORTÍCOLAS

Já falámos do papel central das frutas e hortícolas numa alimentação saudável e equilibrada.

Para garantir a inclusão destes ingredientes nas suas refeições diárias, deve comer sopa ao almoço e ao jantar e garantir a ingestão de, pelo menos, três peças de fruta por dia, à sobremesa, ao pequeno-almoço ou ao lanche.

03.

COMER MAIS LEGUMINOSAS

A par das frutas e das hortícolas, as leguminosas são outro ingrediente a privilegiar no contexto de uma alimentação que se queira saudável. Elas são uma fonte de fibra e de nutrientes, versáteis e muito saciantes.

Alguns exemplos de leguminosas são o feijão, o grão e as ervilhas, entre outras.



04.

INGERIR ÁGUA

Uma correta hidratação é outra característica essencial de uma dieta saudável e equilibrada. Para isso, deve ingerir 1,5 a 2 litros de água por dia, a qual deve ser bebida sem açúcar, podendo no entanto dar-lhe sabor, recorrendo para isso a frutas ou a infusões.



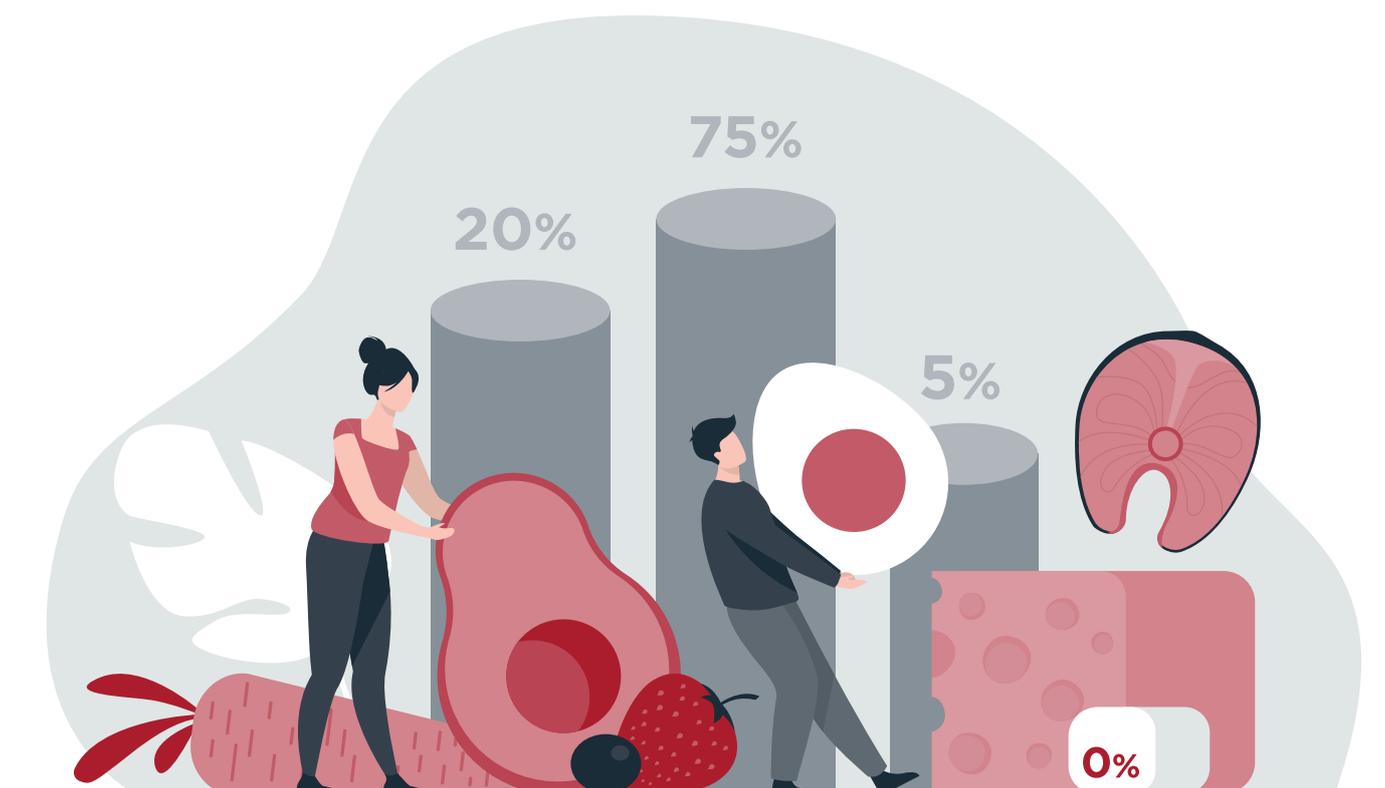
05. NÃO COMER ALIMENTOS SALGADOS OU AÇUCARADOS

É importante ter cuidado com alguns alimentos, como é o caso das batatas fritas, pipocas, entre outros, que têm uma densidade energética alta e um valor nutricional reduzido. Assim, se sentir necessidade de petiscar, opte por alternativas mais saudáveis, como é o caso dos frutos secos, ainda que devam ser consumidos com moderação.

06. SEGUIR A RODA DOS ALIMENTOS

A Roda dos Alimentos é um guia útil para quem quer começar a praticar uma alimentação saudável, já que ela indica quais os alimentos que devem ser ingeridos em maior ou menor quantidade.

Olhando para esta roda, verificamos que devemos comer mais cereais, hortícolas e fruta, ingredientes que podem ser conjugados com os alimentos que devem ser consumidos em porções menores, como é o caso dos laticínios, carne, peixe, ovos, leguminosas, gorduras e óleos.



Receitas para uma semana de alimentação saudável

Para o ajudar a ter uma alimentação saudável, reunimos receitas muito equilibradas, as quais fazem parte do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

É importante salientar que cada caso deve ser analisado de forma individual, conforme as necessidades energéticas e outros fatores associados, sendo importante a avaliação de um Nutricionista e/ou médico Endocrinologista.

Siga a nossa proposta de menu semanal e delicie-se!





SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO

BOLONHESA DE FRANGO E ESPINAFRES

Ingredientes:

- 600ml caldo aromático
- 350g esparguete
- 350g frango
- 320g espinafres
- 200g cebola
- 200g cenoura
- 80g tomate pelado
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- Noz moscada, tomilho, pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Corte o frango em cubos e deixe marinar em sumo e raspa de limão, pimenta, tomilho e noz moscada.
2. Num tacho ao lume, coloque 600ml de água, juntamente com as cascas da cebola, a cenoura e o alho. Deixe apurar, coe e reserve.
3. Noutro tacho, ponha a cebola picada, o alho, o tomate e os espinafres.
4. Acrescente 300ml do caldo previamente efetuado, a noz moscada, o tomilho e a pimenta e deixe cozinhar em lume brando.
5. Junte os cubos de frango e o azeite e deixe que estufe por meia hora, até cozer e apurar o molho.
6. Noutro tacho, coza o esparguete em água e em 300ml de caldo aromático.
7. Sirva tudo junto, assim que esteja pronto.

JANTAR

SALADA DE CASTANHA E DOURADA MARINADA

Ingredientes:

- 400g castanha
- 400g filete de dourada
- 200g tomate
- 120g cebola
- 100g pimentos
- 80g coentros
- 1 colher de sopa de azeite
- Raspa e sumo de um limão
- Pimenta, q.b.

Modo de Preparação

1. Coloque no forno a 220°C as castanhas e os filetes da dourada.
2. Corte aos pedaços as hortícolas, a cebola, os pimentos e o tomate, servindo juntamente com as castanhas e os filetes da dourada.
3. Tempere com coentros picados, raspa e sumo de limão, pimenta e azeite.





TERÇA-FEIRA

ALMOÇO

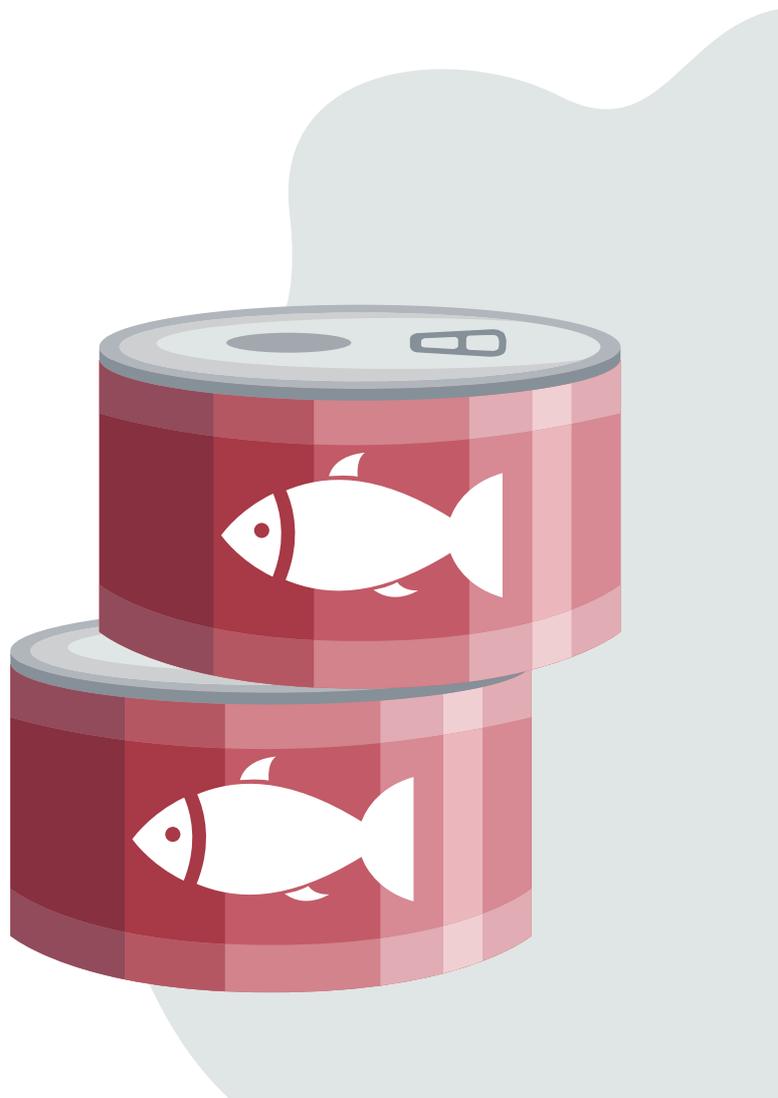
CRUMBLE DE SARDINHA

Ingredientes:

- 400g tomate
- 350g pão de mistura
- 220g cebola branca
- 100g couve coração
- 50g grão-de-bico
- 10g azeite
- 2 latas de sardinha de conserva em tomate
- Coentros, tomilho e cebolinho, q.b.

Modo de Preparação

1. Corte o pão aos bocados, polvilhe com tomilho e leve ao forno a 200°C.
2. Numa frigideira com azeite ao lume, salteie a cebola em meias luas, a cebola branca, a couve e o tomate.
3. Adicione o grão-de-bico e deixe apurar.
4. Acrescente metade da sardinha e junte os coentros, o tomilho e o cebolinho.
5. Misture o pão às hortícolas e sirva com a sardinha por cima.



JANTAR

SALADA DE 3 FEIJÕES COM MOLHO DE HORTELÃ

Ingredientes:

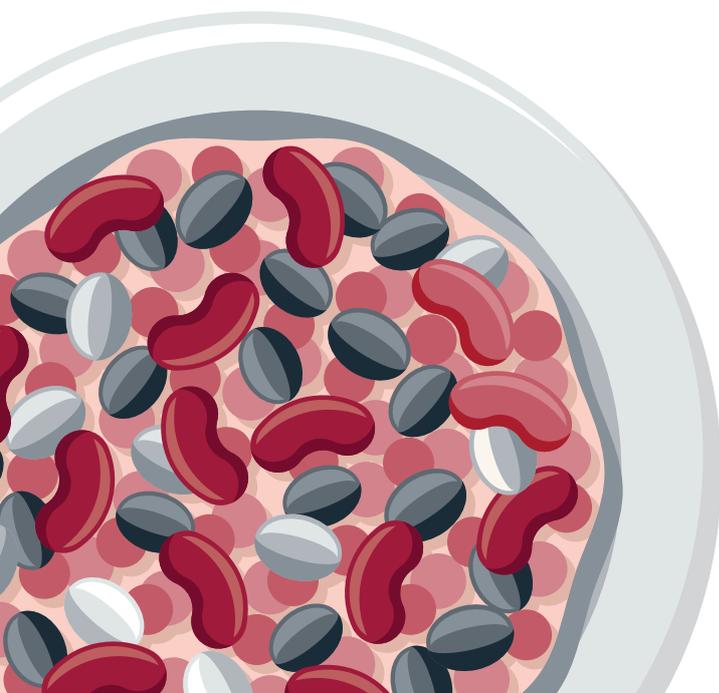
- 200g feijão-verde
- 180g feijão de soja seco
- 30g azeitonas pretas descaroçadas
- 1 lata pequena de feijão manteiga cozido
- 1 cebola roxa pequena
- 1 pepino
- 1 malagueta vermelha
- 1 colher de sopa de sal
- Água, q.b.

Para o molho:

- 1 iogurte natural magro
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre de sidra
- 1 colher de sobremesa de molho de soja
- Folhas de hortelã, q.b.

Modo de Preparação

1. Na véspera, coloque o feijão de soja de molho em água.
2. Escorra o feijão de soja e ponha-o num tacho, coberto por água e com 1 colher de sopa de sal.
3. Leve ao lume por 1 hora e 45 minutos.
4. Aproximadamente um quarto de hora antes de terminar a cozedura, junte o feijão-verde e deixe que coza com o feijão de soja.
5. Escorra os feijões e deixe arrefecer.
6. Descasque a cebola e parta-a em gomos finos.
7. Lave o pimento, retirando-lhe as sementes e partindo-o em tiras.
8. Lave o pepino, descasque-o e parta-o em rodelas.
9. Corte a malagueta ao meio, remova as sementes e pique aos bocadinhos.
10. Acrescente a cebola, o pimento, o pepino, a malagueta e as azeitonas e envolva.
11. Lave as folhas de hortelã, pique finamente e adicione ao iogurte.
12. Junte o azeite, o vinagre e o molho de soja e mexa.
13. Sirva a salada, com o molho à parte.





QUARTA-FEIRA

ALMOÇO

ROLO DE PERU E LEGUMES

Ingredientes

- 400g peru
- 400g cenoura
- 400g pão de mistura ralado
- 240g cebola
- 200g abóbora
- 200g batata-doce
- 200g courgette
- 100g couve no forno
- 100g pimento
- 20g alho
- 1 colher de sopa azeite
- 1 ovo

Modo de Preparação

1. Triture a cebola, o alho e o peru.
2. Bata o ovo e junte-lhe a carne, assim como o alho e o pão ralado.
3. Pegue numa folha de papel de alumínio e junte-lhe o preparado anterior, de modo a criar um retângulo.
4. No centro, coloque a abóbora em quadradinhos.
5. Agora, enrole, de maneira a formar um rolo.
6. Leve ao forno a 200°C num tabuleiro até tudo ficar bem cozinhado.
7. Sirva acompanhado com batata-doce e couve assada no forno e cenoura, courgette e pimento cortados a gosto.

JANTAR

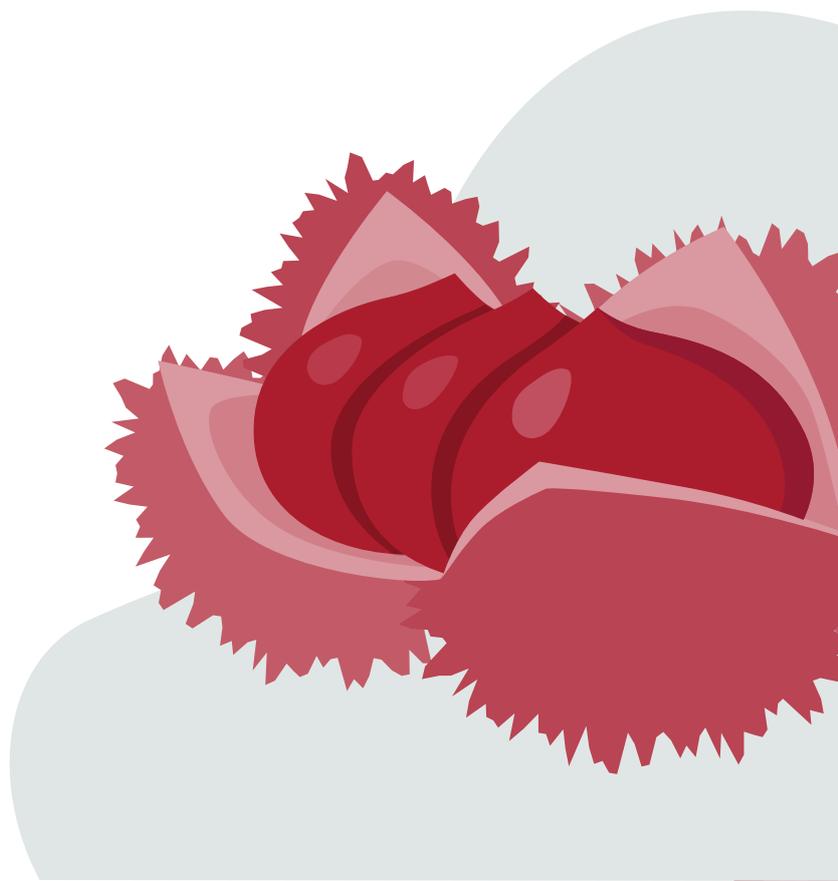
HÚMUS DE CASTANHA

Ingredientes

- 400g castanha
- 200g cebola Roxa
- 40g alho
- 30g cebolinho
- 1 colher de sopa azeite
- 1/2 colher de café noz moscada
- 1/2 colher de café pimenta
- Sumo e raspa de um limão

Modo de Preparação

1. Coza as castanhas.
2. Posteriormente, descasque-as.
3. Triture os ingredientes até ficar homogéneo e cremoso.





QUINTA-FEIRA

ALMOÇO

AÇORDA DE BACALHAU

Ingredientes:

- 400g pão
- 300g bacalhau seco
- 200g rábano
- 4 ovos
- 2 dentes de alho
- 1 raminho de coentros frescos
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal

Modo de Preparação

1. Coza o bacalhau, já demolido.
2. Depois, retire e use a água da cozedura para escalfar os ovos. Reserve o caldo.
3. Entretanto, num almofariz, esmague os alhos descascados, os coentros e o sal.
4. Leve ao lume para ferver o caldo da cozedura do bacalhau e, depois, junte-lhe o preparado anterior.
5. Agora, fatie o pão e coloque nos pratos.
6. Sirva o caldo sobre o pão, os ovos e as lascas de bacalhau.
7. Acompanhe com rodela de rábano.

JANTAR

COUSCOUS DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 400g abóbora
- 200g couscous
- 200g cogumelos
- 100g brócolos
- 100g tomate
- 100g lentilhas
- 40g azeitonas
- 30g cebolinho
- 1 colher de sopa azeite (10g)
- Raspa Laranja
- Tomilho q.b.

Modo de Preparação

1. Asse a abóbora e os cogumelos no forno a 220°C.
2. Entretanto, coza em água as lentilhas e os brócolos. Reserve.
3. Hidrate os couscous em 100ml de água fervente, juntamente com o tomilho e a raspa de laranja. Reserve.
4. Parta o tomate aos bocados e junte aos demais ingredientes. Mexa bem.
5. Junte o cebolinho, a colher de sopa de azeite e o tomilho.
6. Está pronto a servir.



SEXTA-FEIRA

ALMOÇO

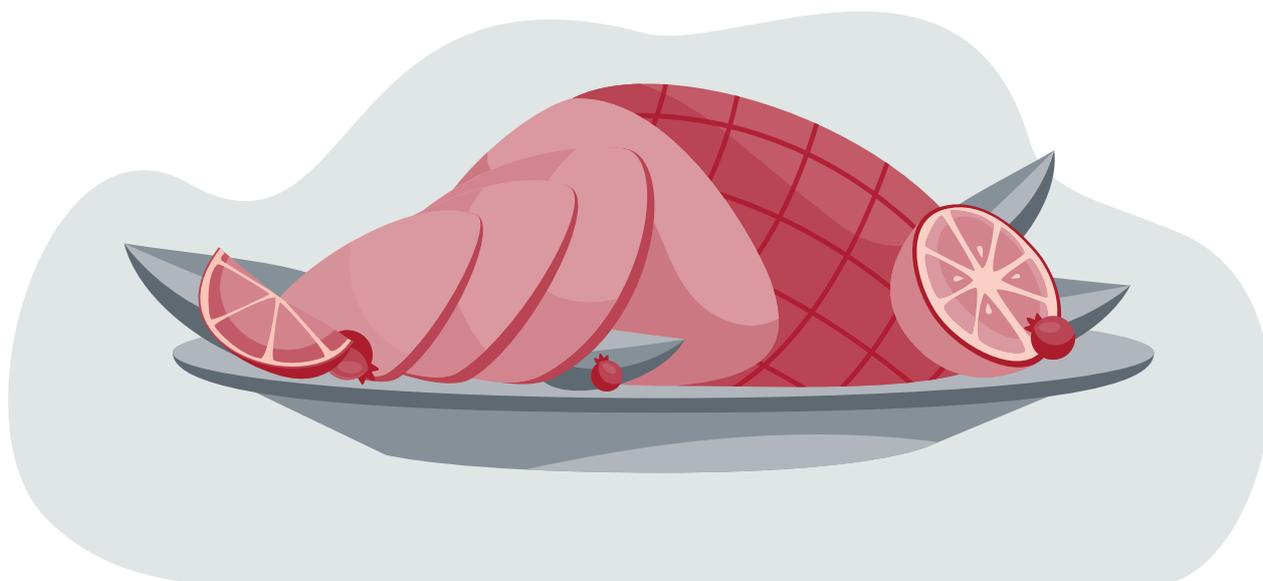
VITELA NA CAÇAROLA COM FEIJÃO-MANTEIGA

Ingredientes:

- 2 a 3 cenouras peladas
- 2 folhas de louro
- 1 laranja
- 1 colher de sobremesa + 1 colher de café de sal
- 1 alho francês
- 1 cebola
- ½ alface
- Feijão q.b.
- Cominhos q.b.
- Vinho tinto q.b.
- Salsa q.b

Modo de Preparação

1. Na véspera, demolhe o feijão.
2. No próprio dia, escorra o feijão e leve-o à panela de pressão, até estar totalmente coberto por água.
3. Adicione a parte verde mais escura do alho-francês, em rodelas, juntamente com gomos de cebola, uma folha de louro e tiras de casca da laranja.
4. Acrescente uma colher de sobremesa de sal e tape o tacho.
5. Em lume brando, deixe que ferva por 50 minutos. Quando estiver pronto, retire e reserve.
6. Num tacho com azeite quente, doure a carne dos dois lados.
7. Baixe o lume e junte em rodelas o que sobrou do alho-francês, os gomos da cebola, os pedaços de cenouras peladas e a folha de louro.
8. Junte uma colher de café de sal e os cominhos em pó. Tape e cozinhe em lume brando, por 10 minutos.
9. Acrescente o vinho tinto e cozinhe por mais 40 minutos, mexendo algumas vezes.
10. Quando tiver cozinhado, retire a carne e corte-a em pedaços.
11. Junte, agora, o feijão cozido, a carne, as tiras de alface e a salsa picada, envolvendo bem.
12. Sirva com rodelas de laranja, sem casca.



JANTAR

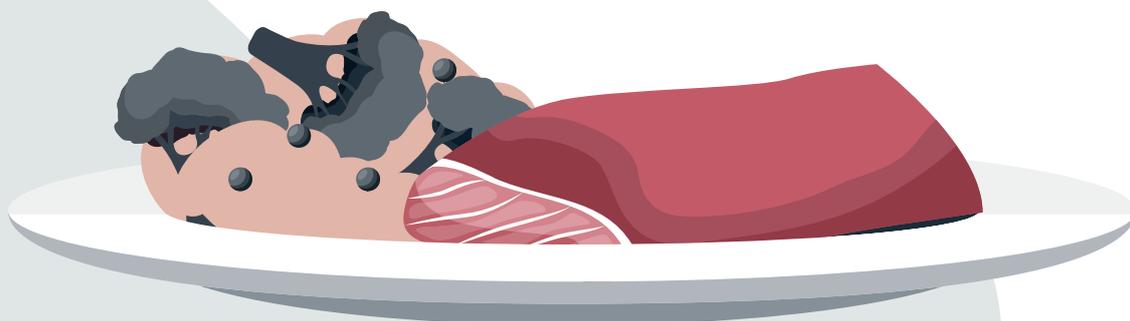
SALADA DE ATUM, FEIJÃO, BRÓCOLOS E BATATA

Ingredientes

- 600g feijão encarnado
- 300g brócolos
- 300g batata
- 200g cenoura
- 120g cebola
- 30g salsa ou coentros
- 4 latas de atum
- Raspa e sumo de um limão
- Pimenta, q.b.

Modo de Preparação

1. Lave as batatas e coza-as num tacho ao lume com água fervente.
2. Um pouco antes junte os brócolos para que cozam por 10 minutos.
3. Pique a cebola e a cenoura e reserve.
4. Abra as latas de atum e de feijão, escorra e lave o feijão.
5. Num recipiente, misture o atum com a cebola, os brócolos, as batatas, a cenoura e os coentros ou salsa picados.
6. Finalize com a pimenta, a raspa e o sumo de limão.





SÁBADO

ALMOÇO

MASSADA DE ABÓBORA E ROBALO

Ingredientes:

- 400g abóbora
- 300g robalo
- 200g tomate
- 120g massa de cotovelos
- 120g alho francês
- 120g cebola
- 400ml caldo de peixe e hortícolas
- 100ml vinho branco
- 30g coentros
- 1 malagueta
- 1 colher de sopa azeite

Modo de Preparação

1. Leve ao lume 400ml de água, juntamente com as espinhas do peixe. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Num tacho, ponha a cebola, o alho francês, o tomate, o caldo de peixe e a malagueta e coza em lume brando.
3. Acrescente o peixe, a massa e a abóbora em pedaços e junte mais água, se for preciso.
4. Junte uma colher de sopa de azeite e estufe por aproximadamente meia hora, até tudo estar cozido e apurado.
5. Sirva polvilhado com coentros picados

JANTAR

BOLINHAS DE FRANGO COM ARROZ ENROLADAS EM COUVE

Ingredientes:

- 400g abóbora
- 400g couve lombarda
- 350g frango
- 350g arroz
- 200g cebola
- 30g coentros
- 20g alho
- 300ml caldo aromático
- 1dl vinho branco
- 1 colher de sopa azeite
- Sumo de um limão
- Noz-moscada, q.b.

Modo de Preparação

1. Retire as folhas da couve e escale-as por 5 minutos em água a ferver e depois em água fria.
2. Coza o coração da couve e reserve.
3. Depois, utilize a água da couve para cozer o arroz.
4. Num tacho, ponha a cebola picada, o alho, os cubos da abóbora, o frango, 1dl de vinho branco, a noz-moscada e o sumo de 1 limão.
5. Acrescente o azeite e coza em lume brando.
6. Agora, desfie e pique o frango, os coentros e o coração da couve.
7. Acrescente o arroz já cozido e envolva bem.
8. Junte 2 colheres de sopa deste preparado em cada folha de couve, enrole e sirva assim.



DOMINGO

ALMOÇO

FRANGO DO CAMPO NO PÃO

Para a massa:

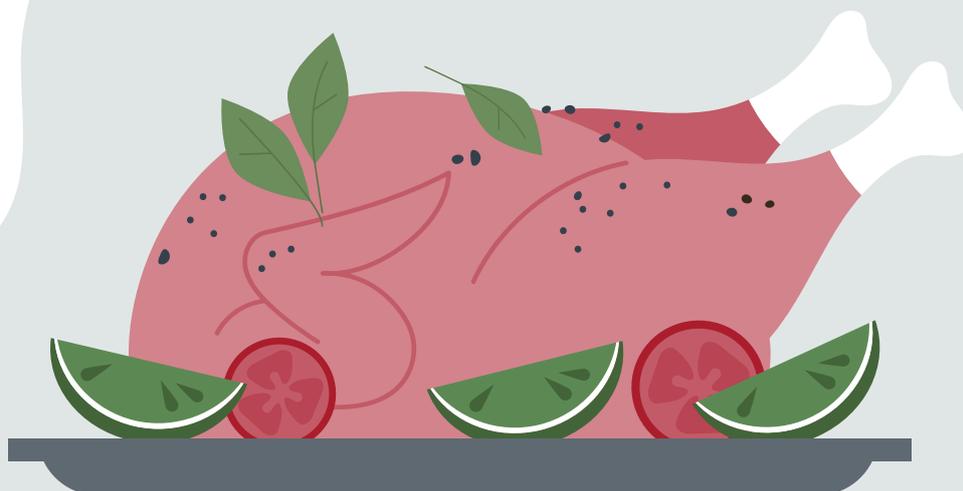
- 250g farinha sem fermento
- 250g farinha integral
- 20g fermento de padeiro
- 2 dl água
- 1 colher de chá de orégãos
- 1 colher de café de sal

Para o frango:

- 4 dentes de alho
- 1 frango do campo
- 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinho branco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de tomilho
- 1 colher de chá de alecrim

Modo de Preparação

1. Adicione à água morna o fermento e o sal.
2. Acrescente os orégãos e a farinha, amasse e deixe levedar até dobrar de volume.
3. Num almofariz, esmague os alhos lavados e por descascar, o sal, o azeite, o vinho, o tomilho e o alecrim e barre o frango com este preparado.
4. Triture o limão e ponha dentro do frango.
5. Numa frigideira, ponha o azeite e leve ao lume com o frango, para ele dourar por inteiro.
6. Entretanto, estique a massa e embrulhe o frango nessa massa.
7. Leve num tabuleiro de ir ao forno, previamente aquecido a 150°C, por meia-hora.
8. Sirva acompanhado de legumes.



JANTAR

TARTE DE REQUEIJÃO COM LEGUMES

Para a massa:

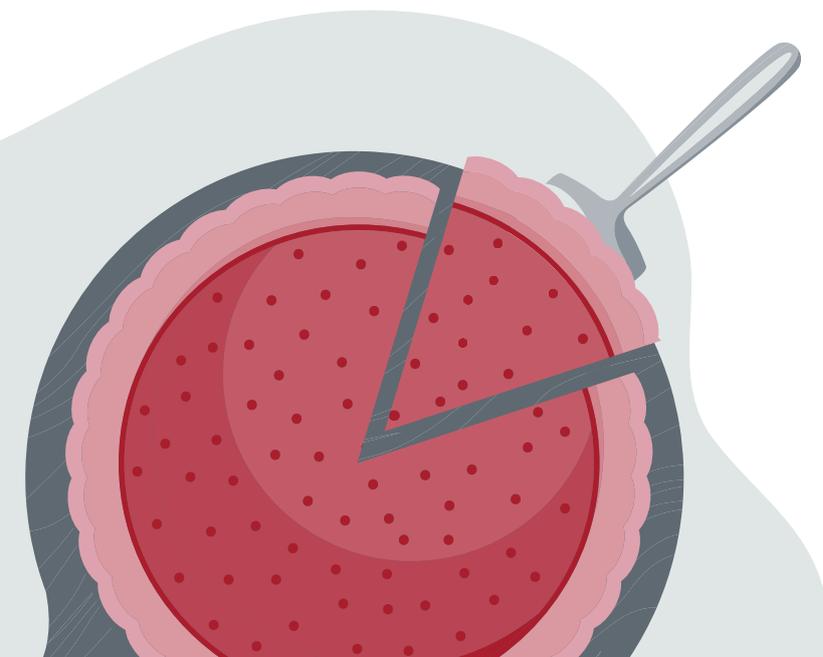
- 150g farinha de trigo
- 100g farinha integral
- 0,5 dl vinagre de sidra
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça
- 1 colher de chá de sal
- 1 ovo L

Para o recheio:

- 300g alho francês em rodelas
- 250g ervilhas
- 200g requeijão
- 100g queijo mozzarella ralado
- 30g miolo de noz
- 20g sultanas douradas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 4 a 5 pés de tomilho-limão
- Pimenta preta, q.b.

Modo de Preparação

1. Junte as farinhas com as sementes de linhaça e o sal.
2. Acrescente o azeite, o ovo e o vinagre de sidra e amasse.
3. Estenda a massa com o rolo e transfira-a para uma tarteira com papel vegetal.
4. Pique com um garfo e deixe repousar.
5. Pré-aqueça o forno a 200°C.
6. Entretanto, lave e escorra o alho-francês em rodelas.
7. Num tacho, leve o azeite a lume brando, juntando o alho-francês e as ervilhas.
8. Junte o sal e cozinhe em lume brando até os legumes amaciarem.
9. Retire do lume e adicione as folhas de tomilho-limão, os pedaços de requeijão, as sultanas e as nozes picadas.
10. Tempere com a pimenta e mexa.
11. Transfira para a tarteira, coloque os bordos da massa sobre o recheio e leve ao forno por 20 minutos.
12. Posteriormente, polvilhe com o queijo mozzarella ralado e leve novamente ao forno por mais 20 minutos.
13. Está pronto a servir.



Conclusão

Agora que já sabe comer bem e de forma saudável, comece 2022 da melhor maneira, com opções alimentares equilibradas e cheias de sabor!



FONTES

(Consultadas a 07.01.2022)

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE.

Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-e-saude/>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/guia/alimentacao-saudavel/>

SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE. ALIMENTAÇÃO

SAUDÁVEL. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/07/21/alimentacao-saudavel-e-atividade-fisica/>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

RECEITAS SAUDÁVEIS. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/receitas-saudaveis/>

SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso [Formulário Online](#)

AVISO: Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

FICHA TÉCNICA

EDITORIA

Vânia Dias

AUTORA

Teresa Santos

REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Sofia Bezerra

DESIGN

Adclick

DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

MEDICARE

Sede social

Rua do Centro de Convenções S8

Mazuika Office Plaza Torre A, Bloco D

Talatona, Luanda

Apoio ao cliente: 944 007 610

Email: info@medicare.co.ao

Site: medicare.co.ao/mais-saude/

EDIÇÃO

Adclick

Fevereiro de 2022

A Medicare não é uma entidade prestadora de Serviços de Saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por Parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da NUTRI EVOLVE (SU) Lda, contribuinte fiscal 541 745 0855, que gere Planos de Saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de Parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

944 007 610

info@medicare.co.ao

medicare.co.ao