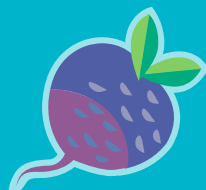


**Alimentação Saudável e Econômica**





**FRUTA**



**GORDURAS E ÓLEOS**

**LACTICÍNIOS**



**PRODUTOS  
HORTÍCOLAS**



**ÁGUA**



**CARNE, PEIXE E OVOS**



**CEREAIS E DERIVADOS,  
TUBÉRCULOS E LEGUMINOSAS**



## Alimentação Saudável e Económica

A Câmara Municipal da Amadora, dinamiza desde 2013 o projeto Alimentação Saudável e Económica, em Instituições com respostas sociais para seniores.

Com este projeto, pretende-se estimular hábitos de alimentação saudável, prestar informação geral acerca da mesma, tendo em vista o envelhecimento ativo da população e a promoção da saúde.

No decurso destes anos e, com base na Dieta Mediterrânica, foram realizadas ações de sensibilização e informação sobre a alimentação mais adequada para a diabetes, hipertensão, colesterol alto, gota ou problemas do foro intestinal, bem como a análise e leitura de rótulos, temática transversal a todas as ações.

As ações de sensibilização e de informação tiveram uma componente teórica e prática, com demonstração de como confeccionar refeições de forma rápida, saudável e económica, fomentando também a interação entre os participantes.

Desta experiência, nasceu a necessidade e vontade de transmitir essas informações a um maior número de pessoas, através da publicação da presente brochura - **Alimentação Saudável e Económica**.

Esperando que a mesma lhe seja útil no seu dia-a-dia!

A Presidente



Carla Tavares

## Capítulo 1 - Diabetes

A diabetes é uma doença em que o açúcar do sangue (glicémia), não é capaz de entrar nas células do organismo, seja músculos ou órgãos, o que faz com que se acumule nas artérias. Esta acumulação de açúcar no sangue, vai danificando lentamente as artérias e veias, podendo levar à ocorrência de enfartes, AVCs, ou até doença renal (por vezes até à hemodiálise), cegueira ou amputação dos pés.

A Alimentação Saudável, para estes doentes, tem como objetivo evitar a subida da glicémia, entre as refeições. Para isso, os alimentos mais ricos em hidratos de carbono (pão, arroz, massa e feijão) devem ser divididos em pequenas porções e ingeridos ao longo do dia. Assim, nunca haverá níveis baixos ou altos de açúcar, permitindo que o organismo possa ter energia para as 2-3 horas após a refeição, mas sem exageros!

Os doces podem estar presentes mas apenas nos dias de festa, e em cima de uma refeição, para que a absorção do açúcar e a chegada ao sangue seja mais lenta.

### ***Sopa de ervilhas***

500 g de ervilhas  
2 Cenouras às rodelas finas  
1 Cebola picada  
2 Lt de água  
1 Ramo de cheiros (coentros e hortelã)  
1 Colher de chá de sal.

Leve ao lume uma panela com água e junte os legumes (ervilhas, cenouras, cebola). Quando levantar fervura, reduza o lume para brando. Junte os cheiros e deixe cozer cerca de 20 a 25 minutos. Prove e junte o sal se for necessário. Retifique os temperos e sirva.

### ***Salada de feijões e milho***

275 g de mistura de feijão branco, feijão manteiga e feijão encarnado  
125 g de milho  
50 g de cebola cortada em rodelas finas  
1 Folha de louro  
Coentros  
Pimenta qb



Para o molho:

4 Colheres de sobremesa de bom vinagre de vinho tinto

3 Colheres de sobremesa de azeite

Sal qb

Mostarda (pode usar em pó se preferir) bq

Açúcar bq

Coza os feijões na panela de pressão com o louro e uma pitada de sal, cerca de 15 a 20 minutos. Escorra e deite os feijões numa saladeira, juntamente com o milho e os coentros picados. Regue com o molho abaixo indicado e deixe arrefecer completamente. Enfeite com a cebola em rodelas. Tape e leve ao frigorífico.

Molho:

Misture o sal, a mostarda em pó, o açúcar, regue com o vinagre e bata muito bem. Junte o azeite em fio, mexendo sempre com um garfo sem deixar talhar e, no final, adicione 2 colheres de sopa de coentros picados.

### ***Bolo de iogurte de pina colada com pera***

2 Iogurtes de pina colada

3 Chávenas de farinha de trigo

1 Colher de chá de fermento em pó

1 Chávena de curgete ralada

5 Ovos

2 Chávenas de açúcar

1 Chávena de pera

Bata os ovos com os iogurtes e o açúcar. Junte a curgete ralada, a farinha com o fermento e bata muito bem até fazer espuma. Adicione a pera grosseiramente picada e passada por farinha e misture. Unte uma forma com margarina, polvilhe com farinha e deite a massa. Leve ao forno, previamente aquecido a 180°C, até o bolo estar cozido. Desenforme e sirva ainda morno.

## Capítulo 2 – Hipertensão

A hipertensão é uma doença em que, há tensão a mais nas paredes das artérias e das veias, que ao fim de algum tempo acabam por ceder e rebentar, provocando os perigosos enfartes ou os AVCs.

Quando ingerimos sal em excesso, o corpo vai detectá-lo e vai reter água, aumentando o volume de sangue, evitando que esteja salgado. Por exemplo, quando salgamos por erro a sopa, temos necessidade de juntar mais água, para corrigir. Se pusermos água a mais, poderá a sopa extravasar a panela. Ora, o organismo faz o mesmo, e muitas vezes a hipertensão existe por haver excesso de sal no sangue.

Além de reduzir o sal, o doente hipertenso deve aumentar o consumo de potássio, outro sal mineral, que anda emparelhado com o sódio, tendo o efeito simétrico e contrário. Este existe nos vegetais, principalmente na batata, feijão, grão, cereais integrais e nos laticínios.

Neste caso, os alimentos mais salgados (como os enchidos) devem ser retirados do dia-a-dia, e é muito vantajoso aumentar os legumes e frutas. A comida não tem de ser desinteressante por ter pouco sal, tem é de se encontrar outros e novos sabores!

### ***Sopa de ovos com ramo de cheiros***

3 Ovos batidos  
1 Cebola grande  
1 Cenoura  
1 Nabo  
1 Dente de alho  
1 Alho francês  
300 g de Repolho  
1 Ramo com salsa, coentros e hortelã  
1,5 Lt de água  
Pimenta qb

Depois dos legumes bem lavados e cortados introduza-os numa panela com a água a ferver e tempere-os com a pimenta. Deixe cozer cerca de 30 minutos e triture-os bem. Leve novamente a sopa ao lume, e quando levantar fervura, junte os ovos coados por um passador de rede. Coza 2 minutos sem parar de mexer e junte o ramo de cheiros picado.



### ***Filetes de Peixe Gato com caril***

180 g de Filetes de peixe gato  
50 g de cebola picada  
1 Dente de alho esmagado  
½ Pimento encarnado assado  
3 ou 4 pimentos verdes  
1 Cebola pequena  
2 Colheres de sopa de azeite  
1 dl de leite magro  
1 Folha de louro  
1 Colher de sopa de coentros picados  
1 Colher de chá de tomilho  
½ Colher de café de açafão  
2 Colheres de sopa de caril em pó  
2 dl de água  
Pimenta qb

Refogue a cebola numa frigideira, com o alho e 1 colher de azeite. Deite este preparado num tabuleiro de forno e disponha os filetes cortados em 4 pedaços e polvilhe-os com tomilho e açafão. Dilua o caril num pouco de água, misture com o leite e regue o peixe. Deite umas gotas de azeite sobre cada filete e leve ao forno, previamente aquecido a 200°C, cerca de 10 minutos ou até o peixe começar a abrir lascas. Acompanhe com brócolos cozidos.

### ***Surpresa de frutos vermelhos***

150 g de frutos vermelhos  
200 g de queijo fresco de barrar  
1,5 dl de leite magro  
1 logurte líquido de morango  
3 Claras

Bata bem numa tigela o queijo fresco de barrar, com o leite e o iogurte líquido, até obter um creme espumoso. À parte, bata as claras até ficarem firmes. Deite o creme em taças individuais, encha com os frutos vermelhos e cubra com as claras em castelo. Sirva bem frio.

## Capítulo 3 - Colesterol

O colesterol é uma substância muito importante no organismo, mas em exagero tende a acumular-se nas veias e nas artérias, entupindo-as. Como consequência, poderá provocar enfartes ou AVCs, tornando-o num fator de risco de doença cardíaca muito importante.

Existem dois tipos de colesterol no sangue, o LDL, que aumenta o risco de doença, e o HDL, que é protector. É necessário ver a relação entre os dois, pois se tiver bastante colesterol bom estará mais protegido.

Na verdade, o colesterol sanguíneo não é apenas provocado pela ingestão de alimentos que o contêm, mas também por produção do próprio fígado. Aí entram os vegetais, frutas e legumes, que ajudam a deitar fora o colesterol, através do normal funcionamento do intestino.

Por outro lado, a melhor dieta para redução do colesterol será sempre com pouca gordura, mesmo que variada, sendo o azeite a melhor, poucos ovos, carne, vísceras (fígado, rim) e marisco (camarão).

### ***Caldo Verde de hortelã***

2 Curgetes  
2 Batatas  
1 Cebola  
1 Dente de alho  
1 Molho de hortelã  
1,5 Lt de água  
Azeite e sal qb

Leve ao lume numa panela com a água, todos os legumes e tempere com sal. Junte o azeite e triture tudo para obter um puré cremoso. Leve novamente ao lume, e quando levantar fervura, deite a hortelã picada. Apague o lume e espere cerca de 10 minutos antes de servir.



### ***Favas estufadas à portuguesa com ovo escalfado***

1 kg de favas congeladas  
2 Dentes de alho inteiros e esmagados  
2 Ovos  
4 Colheres de azeite  
Sal, pimenta  
1 Colher de chá de açúcar

Deite o azeite num tacho, junte os alhos e, em lume brando, deixe cozer. Retire-os, junte as favas, tape o tacho e deixe-as cozinhar em lume médio. A meio da cozedura introduza os ovos e se for necessário adicione uns golinhos de água. Tempere com sal e junte o açúcar. No momento de servir, pode juntar mais alguns coentros picados.

### ***Tarte de maçã***

400 g de maçãs reinetas, não muito maduras  
1 Limão  
175 g de bolachas simples (maria, torrada)  
50 g de margarina vegetal

Triture as bolachas até obter uma farinha grossa e amasse bem com a margarina derretida. Coloque na tarteira e calque bem. Leve ao frigorífico a arrefecer. Entretanto, descaroce as maçãs, descasque-as, corte-as em meias luas finas e regue-as com sumo de limão. Disponha as luas de maçã em camadas. Polvilhe com o açúcar e leve de novo ao forno, previamente aquecido a 200°C, cerca de 25 minutos. Deve ser servido morno.

## Capítulo 4 - Gota

A gota é uma doença que provoca dor forte nas articulações, devido à acumulação de cristais de ácido úrico, que destroem as suas cartilagens. Esta substância é necessária ao organismo, e provém da digestão das purinas, que existem em muitos alimentos.

Os maiores cuidados a ter é evitar a obesidade, reduzir o consumo de carne e peixe, apenas numa refeição por dia (100 g - 150 g) e de refrigerantes com frutose.

Alguns vegetais contêm purinas, mas parecem que diminuem as crises de gota, e por isso são seguros. Os laticínios magros são também protetores, incluindo o leite, o queijo e o iogurte. Ambos os grupos de alimentos ajudam a que as refeições possam ter menos carne ou peixe, mantendo a alimentação equilibrada.

As bebidas alcoólicas podem despoletar uma crise dolorosa de gota, e o seu consumo está fortemente desaconselhado. Ao invés, o consumo abundante de água é muitíssimo importante para conseguir excretar o ácido úrico pela urina: pelo menos 2 litros por dia!

### ***Sopa de alface picante***

2 Cebolas

1 Alface

1 Piripiri seco

Coentros picados

2 Colheres de sopa de azeite

2 Dentes de alho

1 Colher de chá de sal

Salteie a cebola no azeite com uma pitada de sal, junte a alface e o piripiri. Deixe cozer durante 15 minutos e triture bem. Sirva a sopa acompanhada de tostas ou fatias de pão torrado esfregadas com alho.



### ***Potas com pimentos***

200 g de potas cortadas aos pedaços  
600 g de pimentos verdes e encarnados (ou pimentos assados em conserva)  
100 g de cebola cortada em meias luas finas  
600 g de tomates pelados e picados  
1 Dente de alho esmagado  
100 g de azeitonas verdes descaroçadas  
1 Ramo de salsa  
1 Folha de louro sem o veio central  
1 Ramo de coentros  
3 Colheres de sopa de azeite  
Sal e pimenta  
1 colher de chá de orégãos secos

Tempere as potas depois de lavadas e arranjadas com sal e parte dos cheiros picados. Asse os pimentos frescos durante 20 minutos, retire-lhes a pele e as pevides e corte-os em tiras. Num tacho, ponha a refogar a cebola com o resto do azeite, junte o tomate, o alho, as azeitonas, o louro, a salsa e os coentros, tape e deixe cozinhar em lume brando cerca de 20 minutos. Junte os pimentos e as potas, polvilhe com os orégãos e regue com 1 copo de água, deixe cozinhar, em lume brando, vigiando o tacho para não secar nem pegar ao fundo.

### ***Pêssegos com erva-doce***

6 Pêssegos descascados  
2 dl de água  
2 Colheres de sopa de açúcar  
Erva-doce qb

Parta os pêssegos ao meio retire-lhes os caroços. Leve ao lume um tacho com a água, o açúcar e a erva-doce. Quando levantar fervura junte os pêssegos e quando voltar a levantar fervura, reduza o lume para brando. Tape e deixe cozer 10 minutos. Deixe arrefecer, leve ao frigorífico e sirva bem frio.

## Capítulo 5 - Problemas gastrointestinais

A Alimentação Saudável tem grande influência num bom funcionamento intestinal, já que este reage ao que ingerimos.

Um dos problemas mais comuns é a obstipação, que provoca mau estar e pode levar ao desenvolvimento de hemorroidas. Quem tem prisão de ventre deve reforçar o consumo de água e de fibras, tanto as solúveis (frutas e legumes) como as insolúveis (farelos ou sementes de linhaça e/ou sésamo). Os iogurtes ricos em bífidos ajudam a colonizar os intestinos com bactérias benéficas e ter uma vida ativa, praticar marcha, subir escadas, também são úteis para mobilizar os intestinos.

O problema oposto, a diarreia, normalmente resolve-se em poucos dias, mas quem sofre de colite ou outra doença inflamatória do intestino, pode ter dejeções líquidas durante muito tempo, necessitando tratamento médico. Nesse caso, as fibras podem ter de ser retiradas, bem como os laticínios, mas as tolerâncias mudam muito entre indivíduos.

Os gases intestinais são normais, mas se surgirem em exagero também causam mau estar. Poderá ser útil fazer um despiste à intolerância à lactose, ou se há algum alimento que piore a situação pontualmente, como as leguminosas (feijão, grão e favas) Os iogurtes com bífidos, são também muito úteis nestas situações, pois permitem reequilibrar a flora intestinal.

### ***Creme de salsa e ovo cozido***

1 Cebola  
1 Dente de alho  
1 Grande ramo de salsa  
1 Curgete  
2 Batatas  
Azeite, sal e pimenta  
3 Ovos  
1,5 Lt de água

Pique bem a cebola e o alho, coloque-os com azeite numa panela e deixe estalar até ficar transparente. Junte a curgete pelada e cortada em cubos, deixe refogar uns minutos. Deite as batatas, cubra com a água e deixe cozinhar. À parte, coza os ovos em água temperada de sal, escorra-os e reserve. Quando a base da sopa estiver cozida, junte o molho de salsa, lavado e cortado grosseiramente, e deixe cozinhar mais uns minutos. Triture bem, até ficar em creme, e no final polvilhe generosamente com os ovos cozido e picados.



### ***Frango com maçã***

- 400 g de frango cortado em cubos
- 100 g de maçãs reinetas
- 400 g de pimentos em cubinhos
- 50 g de cebola cortada em meias luas finas
- 4 Tomates maduros, pelados e esmagados
- 1 Dente de alho picado
- 50 g de miolo de noz
- Salsa, coentros e hortelã
- 2,5 dl de água
- 1 Colher de sopa de azeite
- 1 Pitada de orégãos, sal e pimenta

Estufe num tacho a cebola, o alho, o tomate e o frango, temperado com sal, pimenta e orégãos. Junte uns raminhos picados dos cheiros frescos indicados. Regue com um pouco de água, tape e deixe cozinhar, em lume médio, cerca de 5 minutos. Entretanto, pique grosseiramente o miolo de noz, corte as maçãs em meias luas e leve-as a cozinhar numa frigideira com um pouco de azeite, cerca de 20 minutos. Disponha o frango num prato fundo, regue o frango com o molho e enfeite, por cima, com a maçã e as nozes. Deve ser comido bem quente.

### ***Puré de maçã com iogurte e canela***

- 4 Maçãs reinetas
- 125 g de iogurte natural
- Canela em pó
- 2 Claras de ovo (facultativo)
- 2 Colheres de sobremesa de bolacha Maria ralada torrada.

Depois de descascadas e descaroçadas, parta as maçãs em pedaços e deite-as num tacho, polvilhe-as com canela e leve-as a lume brando, com um pouco de água. Entretanto, prepare o iogurte juntando-lhe mais um pouco de canela e misture bem. Quando as maçãs estiverem cozidas, desfaça-as em puré e misture-as com o iogurte. Deite este puré em tacinhas individuais e polvilhe-as com a bolacha ralada e a canela. Pode ainda bater as claras em castelo bem firme, enfeitar no momento de servir a superfície de cada tacinha, corá-las com o isqueiro de cozinha e polvilhar com mais um pouco de canela em pó.





AMADORA  
Cidade

Organização | Câmara Municipal da Amadora

Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural - Divisão de Intervenção Social

R. Capitão Plácido Abreu n° 4, 2700 -156 Amadora Telf.: 21 436 90 52

Supervisão Técnica | Dra. Maria Paes Vasconcelos

Design Gráfico e Paginação | Miguel Brás

Fotografia | Carlos Oliveira

Colaboração | GIRP

Impressão e Acabamento | GIRP; Oficinas Gráficas

Bibliografia | Vacondeus, F., Paes de Vasconcelos, M., (2012). Viver Mais e Melhor – Receitas para uma vida longa e saudável. Lisboa. Matéria Prima.

Gregório, M., Santos, M., Ferreira, S., Graça, P. (2012). Alimentação Inteligente, coma melhor, poupe mais. Lisboa. Direção Geral da Saúde.

[www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)

[www.facebook.com/municipioamadora](https://www.facebook.com/municipioamadora)

[www.cm-amadora.pt](http://www.cm-amadora.pt)

Tiragem: 500 exemplares

Amadora, outubro 2015

