



# Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERAMOS QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO  
Céd. N.º 3119N





# NUTRIADVISOR



## **REGRESSO ÀS AULAS E À ROTINA**

*Organizar o frigorífico e a despensa*

## **RÓTULOS ALIMENTARES**

*O que ter em conta e saber  
interpretar*

## **RECEITA**

*Hummus de grão*

**EDIÇÃO**

*setembro de 2021*

# Regresso às aulas e à rotina

## Organizar o frigorífico e a despensa



*A saúde deve ser sempre a nossa maior motivação por isso o foco deve estar no bem-estar, equilíbrio e qualidade de vida*

Após as férias há o regresso à rotina e muitas vezes cai-se no erro de fazer **demasiadas restrições**, pelos excessos que se consideram cometidos. A saúde deve ser sempre a nossa maior motivação, por isso o foco deve estar no **bem-estar, equilíbrio e qualidade de vida** e não no peso (ganho ou perdido). Uma **alimentação saudável** permitirá ter energia para regressar às rotinas de trabalho e aos treinos, ao mesmo tempo que favorecerá uma capacidade cognitiva e humor melhores.

No caso das crianças, a sua alimentação deve ter em conta as suas necessidades individuais (peso, idade, atividade física), mas também as suas preferências alimentares e os seus novos horários.

Para ter sucesso neste regresso às rotinas de trabalho/estudo, garantindo que mantém uma alimentação nutritiva a maior parte do tempo, a palavra de ordem é: ORGANIZAÇÃO! Aqui ficam algumas dicas para pôr em prática. →



Margarida Projecto  
Nutricionista

### - Organizar um menu semanal saudável para toda a família:

- fazer uma **lista de compras**;
- definir os lanches saudáveis para a família;
- **preparar** antecipadamente alguns alimentos e **congelar em porções**;
- ter alguns **alimentos de longa duração** que ajudam a orientar situações "sos": ovos, legumes congelados, conservas de peixe e de leguminosas, queijos;
- garantir que tem **alimentos de cada grupo da roda dos alimentos**: cereais e grãos integrais; oleaginosas e sementes; frutas e vegetais; azeite; laticínios (ou substitutos); carne, peixe e leguminosas.

### - Organizar a despensa e o frigorífico

- Retirar todos os alimentos das prateleiras e fazer uma boa higienização das mesmas;
- Rever as validades e adequação dos produtos abertos;
- Organizar a despensa de forma a que todos os alimentos sejam visíveis ou pelo menos parte da embalagem, para não ficarem esquecidos;
- Organizar os produtos por ordem de validade (primeiro a expirar = primeiro a sair);
- Organizar os produtos de frio nas zonas adequadas do frigorífico:
  - A porta é a zona mais quente - utilizá-la para alimentos que aguentem maiores oscilações de temperatura: água, sumos, manteiga e condimentos;
  - Nas prateleiras superiores colocar restos/sobras de comida, refeições pré-feitas, bebidas;
  - A zona mais fria do frigorífico é a zona inferior e por isso, é onde devem ser armazenados os alimentos que se estragam com mais facilidade, como: peixe, carne, ovos, laticínios, charcutaria e produtos de pastelaria
  - Se possível, as frutas e vegetais devem ficar armazenados nas gavetas destinadas para esse efeito.



Imagem Ilustrativa.

# Rótulos Alimentares

## O que ter em conta e saber interpretar



*A maioria dos consumidores não lê, não se interessa ou não sabe interpretar um rótulo alimentar.*

De forma geral recomenda-se que o momento das compras de supermercado deva ser calmo, que não se vá com fome e que se leve uma lista de compras pormenorizada.

**Ler rótulos pode ser uma tarefa árdua** nos dias que correm. Os corredores de supermercado cheios de produtos e novas marcas são cada vez mais e o tempo para fazer escolhas calmas e ponderadas cada vez menor. A maioria dos consumidores não lê, não se interessa ou não sabe interpretar um rótulo alimentar. Desta forma, ficam mais vulneráveis às inúmeras **estratégias de marketing** utilizadas pela indústria e pela distribuição, como a disposição em prateleiras mais acessíveis e no campo de visão do consumidor, expositores destacados e nas zonas de caixa, promoções, nome e embalagem do produto e frases atrativas como “linhas zero” e “bom para o coração”, por exemplo.

Quando vamos observar um rótulo alimentar para conhecer melhor o produto a nível nutricional devemos ter em conta os seguintes componentes do rótulo:



**Lista de ingredientes:** A lista deve ser curta, pois salvo algumas exceções, sinalizará que o produto é menos processado e com menos aditivos. Os ingredientes estão listados por ordem decrescente de quantidade, ou seja, os primeiros ingredientes apresentados são os que o produto tem em maior quantidade. Desta forma, devem evitar-se produtos cujos primeiros ingredientes sejam sal, açúcar\* e/ou óleos/gorduras.

**\*Nota: os açúcares podem vir escritos na rotulagem com diferentes nomes: glicose, galactose, sacarose, maltose, lactose, frutose, dextrose, xarope.**



**Tabela Nutricional:** apresenta o valor energético e as quantidades dos nutrientes: hidratos de carbono, açúcares, gorduras/lípidos, gorduras saturadas, proteínas, fibra e sal/sódio. Os valores apresentados nesta tabela encontram-se por 100g de produto, no entanto muitas vezes surge na coluna ao lado também o valor por dose/porção, que corresponde à quantidade média consumida do alimento/produto em questão. Surge também muitas vezes o Valor Diário Recomendado (VD % ou DR%) e esta percentagem é baseada no valor médio diário recomendado para um adulto normal (2000 kcal), não sendo por isso um valor individualizado - cada pessoa tem necessidades nutricionais específicas. A DGS disponibiliza uma ferramenta que pode ser útil no momento de avaliar os valores nutricionais dos produtos: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>



**Data de validade:** os produtos apresentam sempre um prazo de validade que garante a adequação do produto para o consumo.



**Alegações nutricionais:** sugerem a existência de uma relação entre um alimento e propriedades nutricionais benéficas. Por vezes os produtos apresentam alegações interessantes, como “baixo teor de gordura” ou “fonte de fibra”. Atenção que as alegações estão regulamentadas e seguem critérios rigorosos, sendo que estes podem ser consultados no site da comissão europeia.



Imagem Ilustrativa.

# Receita: Hummus de grão

## Ingredientes:

- 200g de grão de bico cozido
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de chá de pimentão doce
- Pimenta preta a gosto
- Sal marinho a gosto
- Opcional: sementes de sésamo



Sugestão de apresentação.

## Preparação:

Num tacho juntar o grão de bico, o azeite e os dentes de alho inteiros descascados e deixar ferver por 5 minutos.

Num processador de alimentos juntar o preparado anterior com o sumo de limão, e os temperos.

Triturar na velocidade máxima até se obter uma pasta cremosa, lisa e sem grumos.

Se necessário juntar um pouco da água de cozedura do grão, para ajustar a consistência.

No final, servir com um fio de azeite e polvilhar com sementes de sésamo a gosto.

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO  
Céd. N.º 3119 N

