

## Ficha Técnica

**Título:** Alimentação em Tempos de Gripe

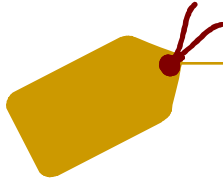
**Edição:** Faculdade de Ciências da Nutrição  
e Alimentação da Universidade do Porto - FCNAUP

**Concepção:** Bela Franchini, Cláudia Afonso, Patrícia Padrão,  
Cecília Morais, Maria Daniel Vaz de Almeida

**ISBN:** 978-972-96840-6-7

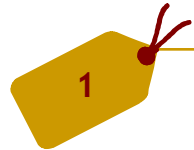
Julho 2009

# Alimentação em Tempos de Gripe



## Índice

1. Introdução	1
2. O que é a gripe?	2
3. Cuidados alimentares	4
4. Como ler o rótulo	10
5. Como organizar a despensa	25
6. Como organizar o congelador e o frigorífico	29
7. Cuidados gerais de higiene e segurança alimentar	36
8. Como planear as refeições	39



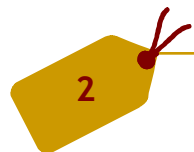
## 1. Introdução

Reconhece-se que perante um cenário de Pandemia de Gripe, nomeadamente de gripe A (H1N1) muitas rotinas se alteram. Em Portugal, os casos confirmados têm vindo a aumentar dia a dia e diversas instituições prepararam planos para conter a epidemia e tratar os casos de doença.

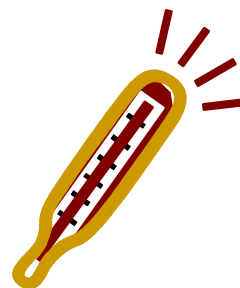
A Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto - FCNAUP desenvolveu este *e-book* com o **objectivo** de contribuir para o planeamento de **cuidados alimentares em tempos de gripe**.

É previsível que nas próximas semanas ou meses a permanência no domicílio seja aconselhada a muitos Portugueses quer por uma questão de prevenção quer para tratamento da doença. Assim, procurámos organizar um conjunto de conselhos que ajudem a planear a alimentação nessa eventualidade.

Fazemos votos que este contributo da FCNAUP permita aos Portugueses enfrentar uma mudança das suas rotinas diárias, **sem alarmismos ou desorientação, nem gastos ou desperdícios**.



## 2. O que é a gripe?



A **gripe** (sazonal) é uma **infecção** aguda causada pelo vírus da gripe. Pode ser de três tipos: A, B ou C assim classificadas de acordo com os subtipos de vírus que lhe dão origem.

Quanto à **gripe A**, existem diferentes subtipos e os vírus da gripe A (H1N1) e A (H3N2) têm-se detectado com alguma frequência no Homem.

O mais recente surto de que somos vítimas à escala mundial é a infecção pelo vírus da gripe A (H1N1), cuja transmissão ocorre de pessoa a pessoa.

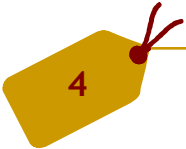
Quando as pessoas infectadas tosem ou espirram, libertam gotículas infectadas, as quais podem depositar-se sobre as superfícies, ficar nas suas próprias mãos ou dispersas no ar. A transmissão para outra pessoa ocorrerá quando esta respirar o ar contaminado, tocar nas superfícies ou contactar com mãos infectadas, ficando assim exposta ao vírus.

Os sinais e sintomas da Gripe A (H1N1) são os sintomas da gripe sazonal como febre, tosse, dores de cabeça, dores musculares e das articulações, garganta seca e corrimento nasal.

Por vezes ocorrem vômitos e/ou diarreia.

Para saber mais consulte:

[Direcção-Geral da Saúde](#), [Portal da Saúde](#), [a Gripe e a U.Porto](#),  
[Organização Mundial da Saúde](#), [MedlinePlus](#).



### 3. Cuidados alimentares



A gripe é uma doença infecciosa que requer cuidados alimentares relativamente simples. No caso de pessoas saudáveis, isto é, que não sofrem de doença crónica, a **hidratação** é o principal cuidado a não esquecer. Febre alta, vômitos, diarreia e tosse provocam naturalmente desidratação, o que piora o estado do doente. É portanto fundamental manter o corpo bem hidratado.

As pessoas com doenças crónicas (por exemplo Diabetes, Asma, Obesidade, Doença Cardíaca...) têm, é claro, que se preocupar com a hidratação, mas devem sempre seguir as indicações do respectivo médico de família que terá em consideração o facto de serem simultaneamente doentes crónicos e terem contraído gripe.

Frequentemente quem está com gripe sente *astenia*, isto é, fraqueza, cansaço e falta de apetite. Mas, deixar de comer enfraquece o doente e dificulta a recuperação. E quanto mais fraca e cansada uma pessoa se sente, menos come. Por isso, para quebrar este ciclo vicioso deve-se procurar comer em pequenas quantidades mas amiudadas vezes. As pessoas mais frágeis, porque são doentes crónicos ou com mais idade, têm mesmo que evitar ficarem desnutridas para assim combaterem melhor a doença.





### 3. Cuidados alimentares

Neste *e-book* apresentam-se sugestões de como organizar o **dia alimentar em caso de gripe** e incluímos diversos planos com refeições que poderão ser preparadas com antecedência e conservadas no frio (consulte capítulo 7).

Estas propostas contêm a informação do número de doses a que correspondem as quantidades indicadas. A maior parte foi calculada para 4 pessoas (em alguns casos, devidamente assinalados, dão para 6 ou 8) e todas fazem parte dos [Cursos de Culinária Saudável que a FCNAUP](#) organiza desde Janeiro de 2005.

As **nossas sugestões** podem ser particularmente úteis para quem vive sozinho e quiser manter uma certa independência em casa mesmo estando doente. Quem vive sozinho tem que **programar com antecedência a sua alimentação, abastecer a sua despensa, o congelador e o frigorífico**. Assim enfrentará melhor uma situação de gripe, pois já não tem que se preocupar em ter que comprar comida e/ou cozinhar.

É nestas alturas que se tira melhor partido dos alimentos de longa duração, adquiridos anteriormente de acordo com as informações do rótulo (consulte capítulo 4). As refeições que sugerimos podem ser cozinhadas com antecedência, divididas em doses e congeladas adequadamente. Quando for necessário basta descongelar, aquecer e... comer. Assim, mesmo que esteja debilitado e não sinta forças ou vontade para cozinhar não lhe faltará que comer.



### 3. Cuidados alimentares

Nunca é demais realçar que a **hidratação** é um dos principais cuidados no tratamento da gripe. Pode fazê-lo através de diversas bebidas e alimentos, tais como:

- **água**, muita água simples ou aromatizada (com limão, canela ...);
- **tisanas ou infusões** (de tília, camomila, erva cidreira.....);
- **sumos** de fruta naturais ou **néctares** de fruta;
- **leite e/ou iogurtes** e outros **leites fermentados**;
- **sopa**, de preferência de hortaliças e legumes e ainda
- **fruta**.

No entanto, nem a sopa nem nenhuma bebida deve estar demasiado quente para que o doente não fique com mais calor e transpire ainda mais. Pode, por exemplo, preparar as tisanas/infusões em quantidade abundante e deixar arrefecer num recipiente tapado. Depois vá bebendo ao longo do dia. Se preferir, pode alternar o tipo de bebida para não ficar enfasiado.

**Beba sempre que tiver sede e mesmo que não tenha!**  
Com febre, a ingestão deve ser superior a **3,7 litros** para homens e **2,7 litros** para mulheres, ou seja, cerca de **16 a 12 copos por dia**, respectivamente.

Neste quadro pode observar as necessidades hídricas diárias.

Idade (anos)	Quantidade (l/dia)		= N.º. de copos (240ml)/dia	
1-3	1,3		5,5	
4-8	1,7		7,5	
	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres
9-13	2,4	2,1	10,5	9
14-18	3,3	2,3	14	10
19-70+	3,7	2,7	16	11,5

Em situações de doença como a gripe estes valores devem ser superiores. Uma maneira simples de saber se está a beber a quantidade de água suficiente, é através da observação da **urina** que nesse caso deve ser **límpida**, de cor **amarelo claro**, **sem cheiro** e **abundante**.

Registe que, no entanto, **nem todas as bebidas hidratam!** Pelo contrário, as bebidas com álcool (fermentadas ou destiladas) desidratam pois o álcool etílico reduz a produção de hormona anti-diurética e aumenta assim o débito urinário. Para além disso provoca vasodilatação e transpiração.

Também as bebidas demasiado açucaradas não contribuem para hidratar.



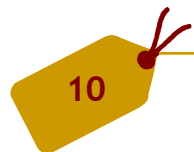
### 3. Cuidados alimentares

Para programar a sua alimentação apresentamos seguidamente as informações sobre rotulagem alimentar com o objectivo de o ajudar a escolher melhor (capítulo 4).

As fases seguintes, que incluem a manutenção nas melhores condições na despensa e no congelador/frigorífico podem ser consultadas nos capítulos 5 e 6.

Os cuidados de higiene e segurança alimentar, fundamentais em qualquer circunstância tornam-se ainda mais importantes em situações de doença (capítulo 7).

Finalmente o capítulo 8 é dedicado ao planeamento da alimentação com sugestões de combinações de alimentos e refeições.



## 4. Como ler o rótulo

- 4.1. Menções obrigatórias
- 4.2. Menções facultativas
- 4.3. Informação nutricional
- 4.4 Alegações nutricionais e de saúde



## 4. Como ler o rótulo

### 4.1. Menções obrigatórias

Os rótulos dos produtos alimentares pré-embalados constituem uma ajuda para o consumidor na hora da escolha. A compreensão do conjunto de menções, obrigatórias ou facultativas, possibilita ao consumidor a escolha consciente e pode contribuir desta forma para uma alimentação saudável.

Em Portugal, salvo algumas excepções, os rótulos devem apresentar as seguintes menções:

- **denominação de venda**
- **lista de ingredientes** (que compõem o produto)
  - **quantidade líquida** (contida na embalagem)
  - **prazo de validade**
  - **lote**
- **nome e morada** (da entidade que lança o produto no mercado).

*As condições de conservação, modo de emprego ou utilização e o local de origem* são outras menções que devem constar do rótulo, quando a sua ausência seja susceptível de colocar o consumidor em dúvida ou de levar à utilização de forma incorrecta o produto alimentar.

Para alimentos perecíveis, ou seja alimentos que facilmente se deterioram, as condições de conservação são obrigatórias.

Para uma melhor compreensão, consulte um exemplo na figura 1 e leia atentamente o significado de cada uma das menções nas páginas seguintes.

**Figura 1**  
Menções obrigatórias no rótulo do produto alimentar - logurte



- **Denominação de venda**

É o **nome do produto** alimentar (ex: leite, iogurte, ovos, pão, farinha...).

**Atenção:** Não confundir o *nome* do produto com a **marca de fabrico ou comercial**.

Caso o produto alimentar tenha sido sujeito a um determinado processamento, é necessário que este conste da sua denominação (ex: fumado, pasteurizado, concentrado, congelado,...).

- **Lista de ingredientes**

Todos os ingredientes que fazem parte do produto alimentar são indicados por **ordem decrescente do seu peso**, isto é, da **maior para a menor** quantidade. Assim, **o ingrediente que aparece em 1º lugar, é aquele que existe em maior quantidade no alimento**.

Se ao produto alimentar são adicionados **aditivos**, estes devem constar da lista de ingredientes e designados não só pela categoria a que pertencem como também pelo seu nome específico ou pela letra E seguida de um número com três algarismos, legalmente estabelecido pela União Europeia

[ex: antioxidante (ácido L-ascórbico) ou antioxidante (E 300)].

Os produtos alimentares que contêm substâncias consideradas **alergénicas** (ex: cereais com glúten\*, peixe, crustáceos, ovos, amendoim, leite, mostarda,...) devem conter essa informação na lista de ingredientes, precedida pelo termo “**Contém...**” (ex: “Contém vestígios de amendoins”; “Contém vestígios de crustáceos”).

\* proteína que se encontra nos seguintes cereais: trigo, cevada, aveia e centeio.



**▪ Quantidade líquida**

É a **quantidade de produto** alimentar contido na embalagem, **expressa em volume** (l, cl, ou ml) ou em massa (Kg ou g).

No caso do produto alimentar estar envolvido num líquido, como as conservas de pescado ou a fruta em calda, para além do peso total (quantidade líquida) deve também constar a quantidade do alimento uma vez escorrido, isto é, a “massa sólida” do produto alimentar, a qual se denomina de **peso escorrido**.

**▪ Prazo de validade**

Existem **duas formas** diferentes de apresentar o prazo de validade dos produtos alimentares:

**- a *data limite de consumo***

no caso dos alimentos que facilmente se deterioram  
(ex: leite do dia, queijo fresco, iogurte,,...),

cujas expressão no rótulo é “**Consumir até...**”, seguida da indicação do *dia* e do *mês*;

- ou a **data de durabilidade mínima**, através das expressões:
  - “Consumir de preferência antes de ...” seguida da indicação do *dia* e do *mês*, para produtos alimentares com uma duração inferior a 3 meses (ex: iogurte, pão de forma,... ); e
  - “Consumir de preferência antes do fim de...” seguida da indicação do *mês* e *ano*, para produtos alimentares com uma duração entre 3 a 18 meses (ex: arroz, massa,...), ou simplesmente a indicação do *ano* para alimentos com uma duração superior a 18 meses (ex: conserva de pescado, mel...).

Resumidamente:

Expressão	Prazo de validade	
“Consumir até...”	dia X/mês Y”	dias
“Consumir de preferência antes de...”	dia X/mês Y”	inferior a 3 meses
“Consumir de preferência antes do fim de...”	mês Y/ano z”	3 a 18 meses
“Consumir de preferência antes do fim de...”	ano z”	superior a 18 meses

**▪ Lote de fabrico**

Designado pela letra “L” ou “I” seguido de algarismos é o conjunto de unidades de venda de um produto alimentar que foi produzido, fabricado ou acondicionado em circunstâncias praticamente idênticas.

**▪ Nome e morada da entidade que lança o produto no mercado.**

Esta entidade, que poderá ser o próprio fabricante, embalador ou ainda o vendedor, é responsável pelo produto.

Todas as menções, devem ser **redigidas em português**, mesmo em situações de produtos alimentares importados, com excepção da *denominação de venda*, que poderá constar em língua estrangeira se a tradução não for possível ou se já se encontra mundialmente consagrada (ex: *Pizza, Hamburger,...*).

Existe uma outra menção, denominada **Marca de salubridade** que é obrigatória apenas em *produtos de origem animal* (ex: carnes, produtos lácteos, refeições pré-cozinhadas,...). Esta é constituída por 3 siglas correspondendo cada uma delas ao país de origem do produto alimentar, ao código da unidade industrial que fabrica/produz o produto e à sigla da União Europeia (UE ou CEE); todas elas no centro de uma cinta oval.

Ex:



## 4. Como ler o rótulo

### 4.2. Menções facultativas

Existe outro conjunto de menções que, apesar de não serem obrigatórias, poderão constar dos rótulos. Vejamos algumas delas e o seu significado.

#### ▪ Letra “e”

Esta indicação encontra-se junto à quantidade líquida do produto alimentar e significa que o *conteúdo declarado* pelo fabricante, embalador ou distribuidor *está dentro das margens de erro*, em relação ao que é legalmente permitido.

#### ▪ Ponto verde

Significa que o fabricante, embalador ou distribuidor contribui financeiramente para um sistema de recolha selectiva para que as suas embalagens sejam recolhidas, separadas e recicladas ou incineradas ajudando a um melhor ambiente.



#### ▪ Código de barras

De leitura óptica, é um elemento que facilita um melhor controlo de *stocks* e dos *valores de venda*, apenas para o fabricante, distribuidor ou vendedor do produto alimentar.

Ex:



## 4.3. Informação nutricional

Para além da informação *genérica* muito rótulos dispõem de **informação nutricional**. Esta informação só é obrigatória quando a entidade que lança o produto no mercado atribui determinadas propriedades nutritivas ao alimento, como por exemplo ser “fonte de fibra”, ter “baixo teor de açúcares”. O objectivo da informação nutricional é dar a conhecer ao consumidor a composição média em termos de nutrientes e valor energético do produto alimentar em questão.

No rótulo, a informação nutricional pode apresentar-se sob **duas formas**:

- uma **simples**, que contém apenas o **valor energético** do produto alimentar e o seu conteúdo em **proteínas**, **hidratos de carbono** (glícidos) e **lípidos** (gorduras) - *consulte a figura 2*;
- ou uma mais **completa** que, para além das menções anteriores apresenta também o **teor em açúcares**, **ácidos gordos saturados**,  **fibras alimentares e sódio**. Podem ainda ser incluídas outras indicações, caso existam no alimento, nomeadamente a quantidade de amido, polióis, ácidos gordos monoinsaturados, ácidos gordos polinsaturados, colesterol, vitaminas e sais minerais - *consulte a figura 3*.

Toda a informação nutricional é expressa por **100g** ou por **100 ml** do produto alimentar, podendo ainda ser por **dose**, quantificada no rótulo ou por **porção**, desde que se indique o número de porções contidas na embalagem.

Figura 2

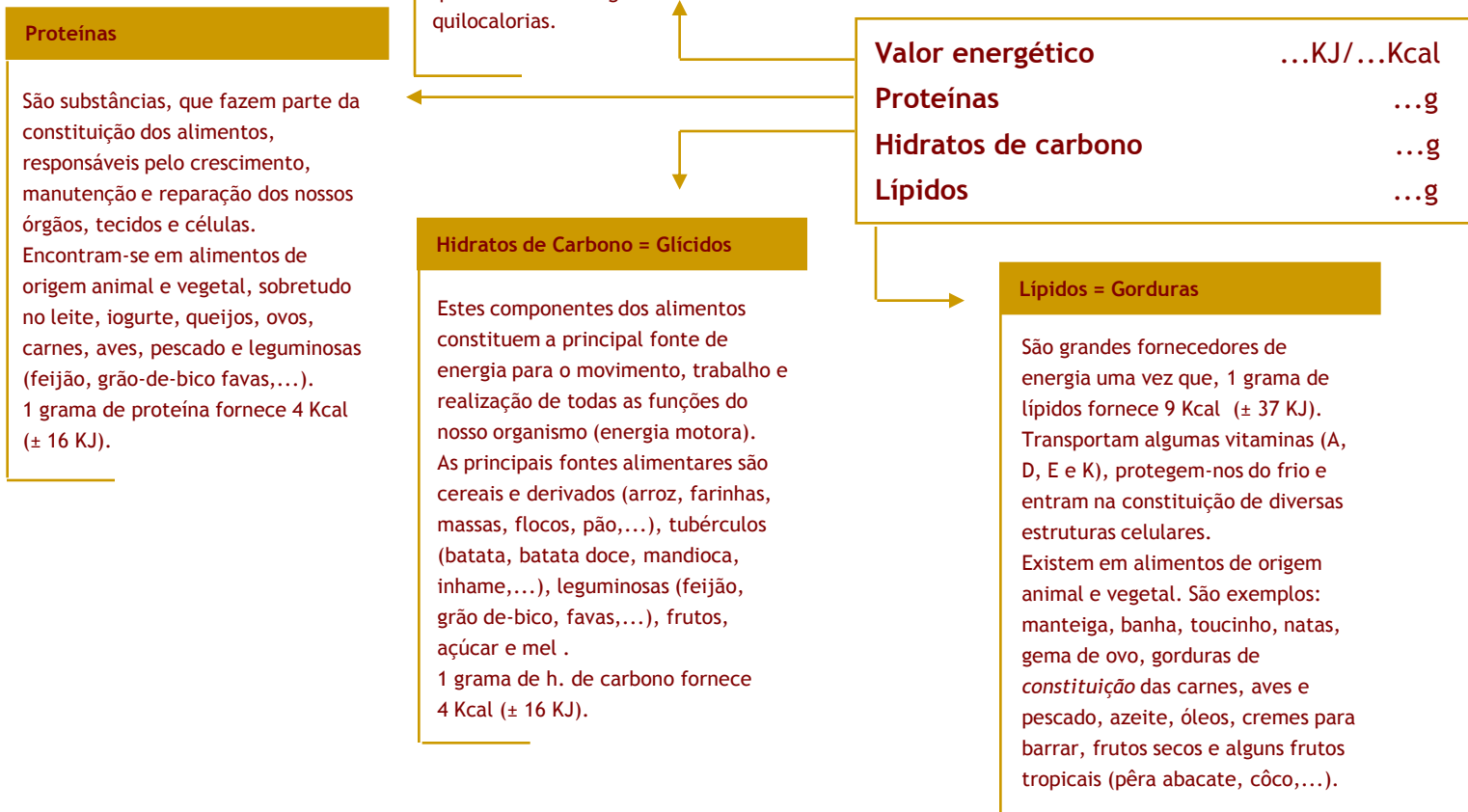
Informação nutricional - *forma simples*

Figura 3

Informação nutricional - *forma completa***Açúcares**

Encontram-se no açúcar (sacarose), mel, fruta (frutose) e em diversos produtos alimentares aos quais lhe são adicionados estes “ingredientes” (ex: bolachas, biscoitos, chocolates, gelados, produtos de confeitaria/pastelaria, refrigerantes,...).

**Atenção:** O consumo excessivo de “açúcares” contribui para a cárie dentária, ganho de peso corporal e diminuição da ingestão de outros produtos alimentares mais nutritivos.

**Polióis**

Presentes de forma natural em alguns alimentos, podem ainda ser produzidos industrialmente. São utilizados pela indústria alimentar, para obter produtos com um valor energético baixo. São exemplos: sorbitol, manitol, xilitol...

**Atenção:** O consumo excessivo de “polióis” pode ter efeito laxante.

**Amido**

Constituem principais fontes alimentares os cereais e derivados (arroz, farinhas, massas, flocos, pão,...), os tubérculos (batata, batata doce, mandioca, inhame,...) e as leguminosas secas (feijão, grão -bico, favas,...).

**Atenção:** Numa alimentação saudável a energia fornecida pelos alimentos, deve provir fundamentalmente de produtos alimentares ricos em “amido”.

**Saturados**

Fazem parte da gordura de *constituição* das carnes, peles das aves, produtos de salsicharia, óleos de palma e de côco e óleos “parcialmente hidrogenados”, os quais constam da lista de ingredientes de muitos produtos alimentares processados (ex: produtos de confeitaria/pastelaria tipo *folhados*), no leite “gordo”

**Informação nutricional  
por 100g/ml**

<b>Valor energético</b>	...KJ/...Kcal
<b>Proteínas</b>	...g
<b>Hidratos de carbono (<i>dos quais</i>)</b>	...g
<i>açúcares</i>	...g
<i>polióis</i>	...g
<i>amido</i>	...g
<b>Lípidos (<i>dos quais</i>)</b>	...g
<i>saturados</i>	...g
<i>monoinsaturados</i>	...g
<i>polinsaturados</i>	...g
<i>colesterol</i>	...mg
<b>Fibras Alimentares</b>	...g
<b>Sódio</b>	...g

e seus derivados “gordos” (nata, manteiga, queijos, gelados...).

**Atenção:** Alimentos ricos em lípidos “saturados” aumentam os níveis de colesterol sanguíneo, um dos factores responsáveis pelas doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro e diabetes tipo 2.

Figura 3 - *continuação*  
 Informação nutricional - *forma completa*

#### Monoinsaturados

Predominam no azeite, óleo de amendoim e banha.

**Atenção:** Os lípidos “monoinsaturados” diminuem os níveis de colesterol sanguíneo, uma vez que impedem não só a produção mas também a absorção de colesterol, no nosso organismo.

#### Polinsaturados

Presentes sobretudo nos óleos vegetais (milho, girassol, soja,...), peixes, frutos secos, alguns frutos tropicais (ex: pêra abacate), e alguns cremes para barrar.

**Atenção:** Os alimentos ricos em lípidos “polinsaturados” não aumentam o colesterol sanguíneo.

#### Colesterol

Encontra-se no fígado e outras vísceras de animais, produtos de charcutaria, gema de ovo, bacalhau, ovas de peixe, polvo, lulas, camarão e produtos lácteos gordos.

**Atenção:** O colesterol sanguíneo elevado é um “factor de risco” para o surgimento de doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro e diabetes tipo 2.

#### Fibras alimentares

Só existem em alimentos de origem vegetal - cereais e seus derivados “pouco refinados”, isto é, os que contêm grande parte das camadas externas dos grãos dos cereais que lhe dão origem, leguminosas, frutos e produtos hortícolas (hortaliças e legumes).

**Atenção:** A sua ingestão diminui o risco de obstipação, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e diferentes tipos de cancro.

#### Informação nutricional por 100g/ml

<b>Valor energético</b>	...KJ/...Kcal
<b>Proteínas</b>	...g
<b>Hidratos de carbono (<i>dos quais</i>)</b>	...g
<i>açúcares</i>	...g
<i>polióis</i>	...g
<i>amido</i>	...g
<b>Lípidos (<i>dos quais</i>)</b>	...g
<i>saturados</i>	...g
<i>monoinsaturados</i>	...g
<i>polinsaturados</i>	...g
<i>colesterol</i>	...mg
<b>Fibras Alimentares</b>	...g
<b>Sódio</b>	...g

#### Sódio

São exemplos de alimentos ricos em sódio: sal *de cozinha e de mesa*, produtos de salsicharia, alguns queijos, produtos enlatados, refeições pré-cozinhadas, molhos, caldos e extractos de carne de origem industrial, algumas águas engarrafadas e flocos de cereais, batata frita de pacote e produtos afins... **Atenção:** O seu consumo excessivo pode levar ao desenvolvimento de hipertensão (tensão arterial elevada).



Recentemente e de forma voluntária, a indústria alimentar também tem vindo a apresentar a informação nutricional do produto alimentar por % de **Valores Diários de Referência**. Estas estimativas dizem respeito ao que se considera um **adulto médio**, tendo em conta os seguintes valores energéticos e nutricionais de referência:

Energia	2000Kcal
Proteínas	50g
Hidratos de carbono ( <i>dos quais</i> )	270g
<i>açúcares</i>	90g
Lípidos ( <i>dos quais</i> )	70g
<i>saturados</i>	20g
Fibras Alimentares	25g
Sódio	2,4g

O contributo que o produto alimentar assegura em relação a cada um dos nutrientes acima mencionados surge então no rótulo sob a forma de percentagem (%).

## 4.4. Alegações nutricionais e de saúde

Nos últimos anos, diversos produtos alimentares são publicitados como tendo certas propriedades, como por exemplo “alto teor em fibra”, “baixo teor em gordura”, “baixo valor energético”... entre outras.

Estas expressões denominam-se **alegações nutricionais**, isto é **afirmam, sugerem ou implicam** que o respectivo produto possui uma ou mais propriedades nutricionais particulares, relativas ao seu **valor energético** e/ou ao seu **conteúdo em nutrientes**.

A utilização de alegações nutricionais é permitida em Portugal, de acordo com determinadas regras. Por exemplo, a expressão “**baixo valor energético**” só pode constar do rótulo de um produto alimentar sólido, pronto para consumo, **se este não exceder 40 Kcal por 100 g**.

Ainda nos rótulos, é possível encontrar mensagens que **afirmam, sugerem ou implicam a relação entre um nutriente** ou qualquer outra substância presente no produto alimentar e o **risco de doença ou outra condição de saúde**. Estas frases denominam-se **alegações de saúde**, como por exemplo:

“Apesar de múltiplos factores afectarem as doenças do coração, uma alimentação baixa em gordura saturada e colesterol pode reduzir o risco destas doenças. Este alimento é baixo em gordura saturada”.

“Suficiente ingestão de cálcio pode reduzir o risco de osteoporose na idade adulta. Este alimento é rico em cálcio”.

Esta é uma **matéria de tal modo complexa e com tantas implicações a vários níveis**, que se encontra há vários anos em discussão a nível europeu e a respectiva legislação ainda não se encontra aprovada.

## 5. Como organizar a despensa

5.1. A organização da despensa

5.2. Cuidados especiais

5.3. Produtos alimentares a armazenar



## 5. Como organizar a despensa

### 5.1. A organização da despensa

A despensa é o local ideal para armazenar alimentos que se conservam por períodos longos de tempo. Aproveite esta característica para se preparar para a eventualidade de não poder sair de casa.

A arrumação deve ser feita tendo em conta a rotação de *stocks* de forma a permitir que o primeiro produto a entrar na despensa seja o primeiro a ser utilizado.

Os produtos alimentares **não** devem ser colocados directamente no chão, devendo estar distanciados do pavimento, no mínimo 20 cm, recorrendo, se necessário, ao uso de estrados que sejam de material não absorvente, de fácil limpeza e desinfeção, tais como plástico ou aço-inox.

Idealmente os produtos alimentares devem estar **separados por tipo**, por exemplo, embalados/enlatados, batatas e cebolas, bebidas, e deve existir ainda uma zona própria para armazenar produtos não alimentares.

Os rótulos de origem dos produtos alimentares devem **manter-se** até ao final da sua utilização.

## 5. Como organizar a despensa

### 5.2. Cuidados especiais

#### ▪ Cuidados a ter com **alimentos secos**

##### **Ao comprar...**

- verifique o prazo de validade;
- rejeite as embalagens com rasgões ou deterioradas pois podem ter o conteúdo contaminado.

##### **Ao armazenar...**

- use recipientes com tampa, para que se mantenham secos e fora do alcance de insectos e roedores;
- mantenha as batatas e cebolas em estrados, afastados dos restantes produtos, pois geralmente têm pó e lixo que podem sujar os restantes alimentos.

#### ▪ Cuidados a ter com **produtos enlatados**

##### **Ao comprar...**

- verifique o prazo de validade;
- verifique o estado da embalagem, rejeitando latas amolgadas, opadas, com ferrugem, corroídas, que libertem gás quando abertas ou cujo fecho de segurança tenha sido violado.

##### **Ao armazenar...**

- coloque os produtos com um prazo de validade mais longo atrás daqueles que têm um prazo mais curto;
- utilize primeiro os alimentos que estejam a atingir o limite de validade.

## 5. Como organizar a despensa

### 5.3. Produtos alimentares a armazenar

De acordo com a capacidade da sua despensa, e com o número de pessoas com quem vive abasteça-se de:

- **Bebidas engarrafadas/empacotadas**
  - água, leite\*, sumos de fruta\*,...
- **Alimentos enlatados**
  - refeições pré-confeccionadas, pescado (atum, sardinha, cavala,...), leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilha,... ), produtos hortícolas (espargos, tomate...) e fruta (pêssego, ananás,... ).
- **Alimentos secos que não necessitam de ser cozinhados**
  - pão pré-embalado, tostas, bolachas, cereais de pequeno almoço, frutos secos e desidratados (nozes, amêndoas, figos, ameixas,...), farinhas e boiões de refeições/fruta para crianças, leite em pó,..
- **Alimentos secos que necessitam de ser cozinhados**
  - arroz, massa, leguminosas,...
- **Alimentos frescos que se conservam à temperatura ambiente**
  - batatas, cebolas, alhos,...
- **Outros**
  - azeite, óleos vegetais, açúcar, chá e infusões, especiarias.

## 6. Como organizar o Congelador e o frigorífico

6.1. Organização do congelador e frigorífico

6.2. Cuidados especiais

6.3. Distribuição dos produtos alimentares na rede de frio

6.4. Produtos alimentares a armazenar





## 6. Como organizar o Congelador e o frigorífico

### 6.1. Organização do congelador e frigorífico

Para iniciar uma organização eficiente do seu **congelador e frigorífico**, aconselhamo-lo a seguir os seguintes passos:

- **Retire todos os produtos alimentares**, um a um para fazer um inventário e assim saber o que lhe faz falta.
- verifique o prazo de validade de cada produto alimentar e rejeite os que já estão fora do prazo;
- registre os produtos alimentares que ficaram armazenados (nome do alimento/quantidade/data de armazenamento/prazo de validade) e afixe a **folha de registo** na porta do seu congelador/frigorífico *(pode encontrar um exemplo de folha de registo no final deste capítulo)*.
- **Reorganize os produtos alimentares existentes e os novos por grupos** de forma a rentabilizar ao máximo o espaço disponível.

## 6. Como organizar o Congelador e o frigorífico

- **Reorganize o espaço sempre que utilize algum produto**
  - por exemplo, caso utilize apenas metade de uma embalagem de ervilhas, coloque as restantes num saco de congelação, registe na face exterior do saco o nome do alimento bem como a data de armazenamento. Desta forma, os alimentos ficarão melhor acondicionados e o espaço é rentabilizado.
  
- **Acondicione em porções individuais os novos produtos alimentares** de forma a ocupar menos espaço e simplificar o planeamento das refeições.
  - por exemplo, carne ou peixe, devem ser acondicionados em porções individuais.
  
- **Armazene os novos produtos alimentares atrás dos mais antigos e registe esses produtos** na folha de registo afixada na porta do congelador/frigorífico.

## 6. Como organizar o Congelador e o frigorífico

### 6.2. Cuidados especiais

#### Cuidados a ter com alimentos congelados e refrigerados

##### Ao comprar...

- verifique o prazo de validade;
- rejeite aqueles que têm embalagens molhadas ou apresentem gelo no interior, pois podem ter sido sujeitos a descongelação indesejada;
- rejeite também aqueles com rotura da embalagem pois isso significa que as condições de conservação foram quebradas.

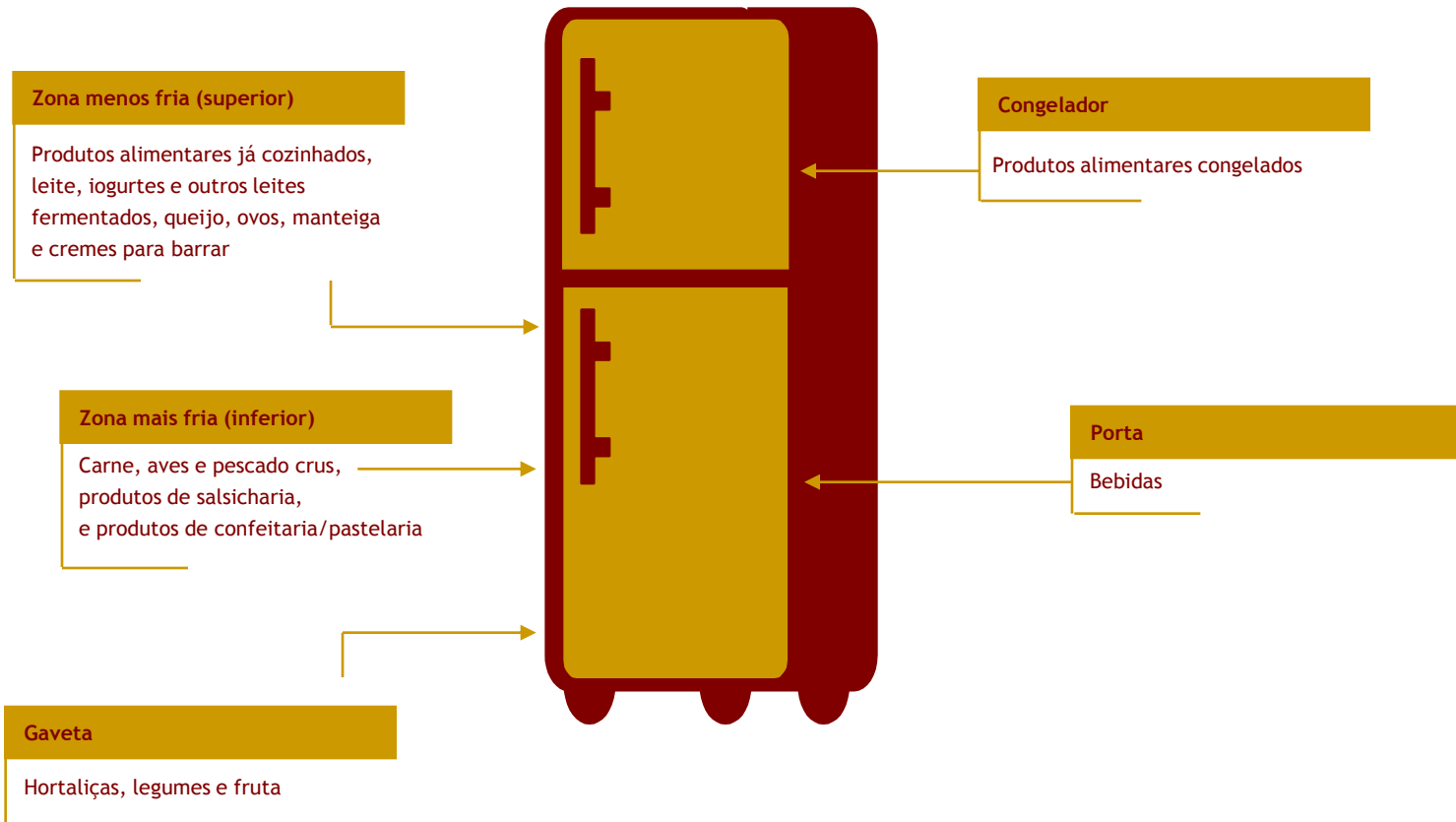
##### Ao armazenar...

- refrigere ou congele os alimentos perecíveis, ou seja, aqueles que facilmente se deterioram, num período máximo de 2 horas;
- divida grandes quantidades de alimentos por vários recipientes pouco profundos de forma a que o arrefecimento seja rápido, quando colocados no frio;
- mantenha o frigorífico a uma temperatura igual ou inferior a 4°C e o congelador a -18°C ou inferior;
- evite abrir demasiadas vezes o congelador e o frigorífico e não coloque na porta alimentos que se deterioram facilmente;
- não sobrecarregue o congelador e o frigorífico para que o ar possa circular.

**Nota:** Descongele os alimentos no frigorífico, dentro da embalagem de origem. No caso de ter pressa é aconselhável recorrer ao microondas ou a água fria corrente, assegurando que o alimento se encontre em embalagem estanque.

## 6. Como organizar o Congelador e o frigorífico

### 6.3. Distribuição dos produtos alimentares na rede de frio



## 6. Como organizar o Congelador e o frigorífico

### 6.4. Produtos alimentares a armazenar

De acordo com a capacidade do seu congelador/frigorífico guarde:

- **Pescado/carne/aves**
  - peixe separado em filetes, lombos ou postas e carne e aves em porções individuais já prontas a cozinhar.
  
- **Produtos hortícolas e fruta**
  - brócolos, feijão verde, tomate, couve-de-bruxelas, abóbora, beringela, cenoura, cebola, alho-francês, salsa, alho, couves, alface, laranja, kiwi, maçã, pêra, uvas, ananás, ....
  
- **Refeições pré-confeccionadas\***
  - sopas, refeições de carne, de pescado e refeições vegetarianas.
  
- **Pão**
  - fatiado ou em unidades individuais.
  
- **Lacticínios**
  - iogurtes e outros leites fermentados, leite do dia, queijo, manteiga.

## 6. Como organizar o congelador e o frigorífico

Folha de registo

Produto alimentar	Quantidade	Data de armazenamento	Prazo de validade	Observações

## 7. Cuidados gerais de higiene e segurança alimentar

7.1. Higiene pessoal e dos utensílios de cozinha

7.2. Higiene na manipulação dos alimentos



## 7. Cuidados gerais de higiene e segurança alimentar

### 7.1. Higiene pessoal e dos utensílios de cozinha

A maioria das **doenças de origem alimentar** deve-se a comportamentos de higiene deficientes. As boas práticas devem fundamentar-se num bom armazenamento (despensa/refrigeração/congelação), tal como descrito no capítulo anterior e em procedimentos adequados de higiene e segurança por todos aqueles que manipulam os produtos alimentares.

As mãos, os utensílios, as tábuas de corte e as superfícies da cozinha devem ser lavados frequentemente, seguindo os procedimentos abaixo mencionados:

- **Mãos** - lave com água quente e sabão, durante 20 segundos, principalmente:
  - antes e depois de manusear alimentos;
  - após utilização de instalações sanitárias,
  - após tocar em animais, dinheiro, produtos tóxicos e manusear lixos;
  - antes e depois de comer ou fumar.
  
- **Tábuas de corte, utensílios e superfícies da cozinha** - lave com água quente e sabão:
  - antes e depois de preparar cada tipo de alimento.
  
- **Toalhas/toalhetes**
  - prefira os de papel. Caso utilize toalhas de pano lave-as frequentemente.



## 7. Cuidados gerais de higiene e segurança alimentar

### 7.2. Higiene na manipulação dos alimentos

Durante todas as fases de manipulação de alimentos (preparação, confecção e empratamento) deve-se garantir a sua salubridade. Aconselhamo-lo a seguir as seguintes recomendações:

- Os alimentos crus devem estar sempre **separados dos alimentos já cozinhados ou prontos a consumir**, de modo e evitar a passagem de microorganismos de um alimento para outro (que se denomina *contaminação cruzada*),
  - Os alimentos submetidos a **confecção ou reaquecimento** devem atingir uma temperatura, no seu interior, de **70°C ou superior**.
  - Os alimentos já preparados ou cozinhados, que **não vão ser consumidos de imediato**, devem ser conservados a uma temperatura **inferior a 5°C ou superior a 65°C**.
- Os alimentos devem ser **protegidos do ar, insectos, roedores e outros animais**, para não serem contaminados.

## 8. Como planear as refeições

### 8.1. Escolha de alimentos e bebidas

### 8.2. Preparação e confecção

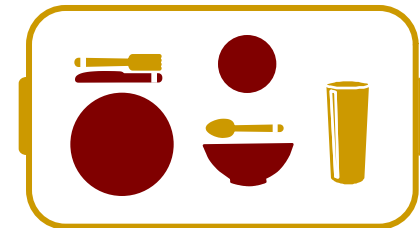
### 8.3. Sugestões

#### 8.3.1. Pequeno-almoço

#### 8.3.2. Merendas

#### 8.3.3. Almoço e jantar

#### 8.3.4. As nossas receitas



## 8. Como planear as refeições

### 8.1. Escolha de alimentos e bebidas

A escolha e combinação dos alimentos deve obedecer aos princípios orientadores transmitidos pelo nosso guia da alimentação saudável:  
**A Nova Roda dos Alimentos.**

Este guia consiste numa representação gráfica circular, constituída por 7 grupos de alimentos tendo como lema “**Coma bem, viva melhor**”.

Tal como ilustra a Nova Roda dos Alimentos, para ser saudável a alimentação deverá ser:



- **Completa**
  - comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;
- **Equilibrada**
  - comer maior quantidade dos alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado;
- **Variada**
  - comer alimentos de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

## 8. Como planejar as refeições

A água é imprescindível à vida e por isso ocupa o centro da Roda. Também faz parte de quase todos os alimentos. É fundamental que se **beba diariamente em abundância**. Os valores médios recomendados variam de acordo com o sexo e a idade situando-se entre **1,3 e 3,7 litros por dia**. As necessidades podem ser superiores em caso de esforço físico intenso, febre, diarreia, vômitos,...entre outras situações.

Uma maneira simples de saber se está a beber a quantidade de água suficiente, é através da observação da **urina** que nesse caso deve ser **límpida**, de cor **amarelo claro**, **sem cheiro** e **abundante**.



**Tenha sempre água potável em casa.**

Nos casos em que a água dos serviços municipais não é aconselhada, deverá abastecer-se de recipientes de água potável, uma vez que pode ficar impossibilitado de sair de casa durante alguns dias.

## 8. Como planear as refeições

Cada um dos grupos da Roda apresenta **funções e características nutricionais específicas**, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si.

Em cada grupo estão reunidos alimentos **nutricionalmente semelhantes**, podendo e devendo ser regularmente substituídos uns pelos outros de modo a assegurar a necessária variedade.

O número de porções de alimentos a ingerir diariamente, depende das **necessidades energéticas e nutricionais de cada indivíduo**, variando com múltiplos factores como o sexo, a idade, a actividade física, entre outros.



Na página seguinte encontra um quadro que especifica a quantidade a que corresponde cada porção e seus equivalentes bem como o intervalo do número de porções a ingerir diariamente consoante as necessidades nutricionais de cada um (*consulte o quadro*).

## 8. Como planear as refeições

Grupo	Nº. porções /dia	Equivalentes de cada porção (em alimentos do grupo)
Cereais e derivados, tubérculos	4 a 11	1 pão (50g) 1 fatia fina de broa (70g) 1,5 batata - tamanho médio (125g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g) 6 bolachas-tipo Maria/Água e sal (35g) 2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g) 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhadas
Hortícolas	3 a 5	2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)
Fruta	3 a 5	1 peça de fruta- tamanho médio (160g)
Lactínios	2 a 3	1 chávena almoçadeira de leite (250 ml) 1 iogurte líquido ou 1 e ½ sólido (200g) 2 fatias finas de queijo (40g) ¼ de queijo fresco de tamanho médio (50g) ½ requeijão de tamanho médio (100g)
Carnes, pescado e ovos	1,5 a 4,5	Carnes/pescado crus (30g) Carnes/pescado cozinhados (25g) 1 ovo- de tamanho médio
Leguminosas	1 a 2	1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex. grão de bico, feijão, lentilhas) (25g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex. ervilhas, favas) (25g) 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)
Gorduras e óleos	1 a 3	1 colher de sopa de azeite/óleo (10g) 1 colher de chá de banha (10g) 4 colheres de sopa de nata (30 ml) 1 colher de sobremesa de manteiga/ margarina (15g)

Porções diárias recomendadas por cada grupo da Nova Roda dos Alimentos

As porções a ingerir por crianças de 1-3 anos correspondem ao *limite inferior* do intervalo de porções estabelecido para cada grupo de alimentos;

o *limite superior* diz respeito a homens fisicamente activos e rapazes adolescentes;

a restante população deve orientar-se pelos *valores intermédios*.

## 8. Como planear as refeições

Por exemplo, um adulto necessita em média de 2200kcal/dia, o que corresponde, em porções de alimentos aos valores intermédios do intervalo estabelecido para cada grupo, como pode verificar na tabela que se segue.

### Grupo de alimentos e nº.de porções

Cereais e derivados, tubérculos	7
Hortícolas	4
Fruta	4
Lacticínios	2,5
Carnes, pescado e ovos	3
Leguminosas	1,5
Gorduras e óleos	2

Na página seguinte encontra a distribuição destas porções pelas várias refeições que devem fazer parte de um dia alimentar.

**Pequeno-almoço**

1 chávena almoçadeira de leite (250 ml)  
 1 pão (50g) +1/2 colher de sobremesa de manteiga (7,5g)  
 1 peça de fruta de tamanho médio (160g)

**Almoço**

sopa (2 chávenas almoçadeiras de hortícolas cozinhados+  
 1+1/2 de batata+5 g de azeite+80g de grão de bico)\*  
 60 g de carne limpa de gorduras e peles  
 8 colheres de sopa de massa cozinhada  
 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)  
 1/2 colher de sopa de azeite (5g)  
 1 peça de fruta de tamanho médio (160g)

**Jantar**

sopa\*  
 1 ovo  
 1 pão (50g)  
 1/2 colher de sopa de azeite (5g)  
 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g)  
 1 peça de fruta de tamanho médio (160g)

**8. Como planear as refeições***Exemplo de um dia alimentar***Merenda da manhã**

1 peça de fruta de tamanho médio (160g)  
 3 bolachas tipo *água e sal*

**Merenda da tarde**

1 iogurte líquido  
 1 pão (50g)  
 1 fatia fina de queijo (20g)

**Ceia**

1 chávena de infusão de ervas  
 3 bolachas tipo *maria*



## 8. Como planear as refeições

### 8.2. Preparação e confecção

Com o objectivo de otimizar a qualidade nutricional dos produtos alimentares apresenta-se um conjunto de recomendações que devem ser tidas em conta aquando da preparação e confecção dos alimentos...

#### ...de origem animal

- Apare peles e gorduras visíveis antes da confecção.
- Utilize gorduras de confecção com moderação. Prefira azeite, óleo de amendoim e banha de porco.
- Reduza ou mesmo substitua o sal de cozinha por ervas aromáticas e especiarias.
- Prefira cozidos (a vapor/panela de pressão) grelhados, assados com pouca gordura
- Aproveite a água de cozedura, depois de desengordurada.
- Evite os fritos.
- Não carbonize os alimentos.

#### ...de origem vegetal

- Lave-os ainda inteiros e por descascar.
  - Ripe, corte, descasque ou triture imediatamente antes de serem consumidos crus ou cozinhados.
- Cozinhe em pequenas quantidades de água ou em panela de pressão/vapor.
- Cozinhe em pouco tempo e com o recipiente tapado.
- Não utilize bicarbonato de sódio pois contribui para a perda de vitaminas.
  - Aproveite a água de cozedura para outras preparações culinárias.
  - Sirva logo após terem sido cozinhados, ou refrigere após preparação.

## 8. Como planear as refeições

### 8.3. Sugestões

#### 8.3.1. Pequeno-almoço

O pequeno-almoço é a refeição ideal para fornecer energia para começar o dia em pleno.

Esta refeição também irá contribuir para:

- a ingestão diária de vários nutrientes;
- a manutenção do peso adequado;
- a atenção, concentração, motivação e memória;
- a velocidade e exactidão de resposta;
- a estimulação do humor e da boa disposição.

Idealmente esta refeição deverá incluir alimentos dos seguintes grupos:

- Lacticínios
- Pão ou derivados
- Fruta

A título de exemplo observe o tabuleiro.



## 8. Como planear as refeições

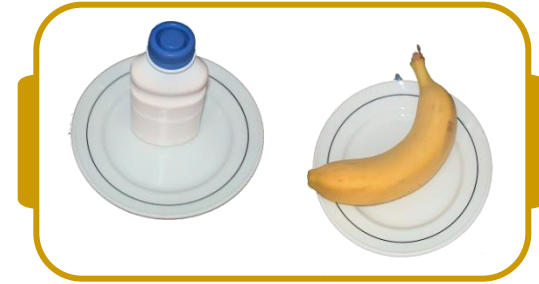
### 8.3. Sugestões

#### 8.3.2. Merendas

Ao longo do dia é importante realizar pequenas merendas.

A ingestão de alimentos nos intervalos das refeições principais contribui para um **correcto funcionamento do nosso organismo**. Além do mais ajudam a um **melhor controlo do apetite** evitando comer em demasia ao almoço e ao jantar.

Uma peça de fruta, um iogurte, um pão, são algumas opções que podem fazer parte destas refeições. Mais opções e diferentes formas de combinar os alimentos são visíveis nos tabuleiros abaixo apresentados.



## 8. Como planejar as refeições

### 8.3. Sugestões

#### 8.3.3. Almoço e jantar

Relativamente às refeições principais segue-se um conjunto de orientações práticas:

- **Inclua diariamente nestas refeições produtos hortícolas e fruta**
  - comece com uma sopa rica em hortaliças e legumes;
  - acompanhe o prato com uma quantidade abundante de produtos hortícolas;
  - termine as refeições com uma peça de fruta da época.
- **Limite o consumo de sobremesas doces**  
dando preferência a receitas com adição de fruta e hortícolas e baixo teor em açúcar e gordura (*consulte as nossas sugestões no sub capítulo 8.3.4.*)
- **Alterne carnes com pescado ou ovo**
- **Varie os acompanhamentos/guarnições**
- **Dê preferência a cereais e seus derivados** (pão, massas, farinhas,..) pouco refinados para acompanhar o prato principal.

Nas páginas seguintes encontra sugestões de almoços e jantares para uma semana. As receitas das sopas e pratos principais podem ser consultadas no sub capítulo 8.3.4.

## 8. Como planear as refeições

*Sugestões de almoços e jantares para uma semana*

2ª feira	Sopa	Prato	Hortícolas
Almoço	Creme de salsa e alface	Timbal de frango	Salada de espargos, milho e cebola
Jantar	Creme de salsa e alface	Filetes de sardinha no forno com arroz malandro de tomate e feijão vermelho	Brócolos e cenouras salteados
3ª feira	Sopa	Prato	Hortícolas
Almoço	de alho-Francês	Gratinado de batatas e queijo	Couve de Bruxelas cozidas
Jantar	de alho-Francês	Massada de tamboril	Salada de couve roxa, cenoura e cebola

## 8. Como planear as refeições

*Sugestões de almoços e jantares para uma semana*

4ª feira	Sopa	Prato	Hortícolas
Almoço	de grão com espinafres	Coelho assado com castanhas, alecrim e arroz branco	Cenouras parisienses e cebolinhas <i>(incluídas no assado)</i>
Jantar	de grão com espinafres	Estufado de legumes com cous-cous	-
5ª feira	Sopa	Prato	Hortícolas
Almoço	de legumes com amêndoas	Filetes de palmeta no forno com batatas assadas	Salada de milho com beterraba
Jantar	de legumes com amêndoas	Tortilha verde e vermelha	Brócolos e couve-flor cozidos

## 8. Como planear as refeições

*Sugestões de almoços e jantares para uma semana*

6 <sup>a</sup> feira	Sopa	Prato	Hortícolas
Almoço	de coentros	Rancho	Espinafres cozidos
Jantar	de coentros	Ensopado de soja	Alho-francês e beringelas salteadas
Sábado	Sopa	Prato	Hortícolas
Almoço	à lavrador	Ovos verdes com puré de batata	Salada de couve-roxa milho e cebola
Jantar	de cação*	-	-

\* A sopa de cação constitui um verdadeiro prato.

## 8. Como planear as refeições

*Sugestões de almoços e jantares para uma semana*

Domingo	Sopa	Prato	Hortícolas
Almoço	de tomate	Dourada em folha de couve com batatas assadas	Cebolinhas e couve de Bruxelas ( <i>incluídas no assado</i> )
Jantar	de tomate	Gratinado de beringelas com arroz branco	Salada de tomate, pimento, cebola e orégãos



### Ingredientes

- 4 batatas
- 1 cebola
- 6 dentes de alho
- 1 alface
- 1 molho de salsa
- 3 cenouras
- 1 *courgette*
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1,5 litro de água

## 8. Como planear as refeições

### 8.3. Sugestões

#### 8.3.4. As nossas receitas

#### Sopa: Creme de salsa e alface



### Preparação

1. Cozer os hortícolas e as batatas.
2. Depois de cozidos, reduzir a puré com a varinha mágica.
3. Juntar 3 colheres de sopa de azeite.

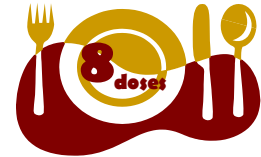
*Está pronta a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 3 batatas
- 1 cebola
- 3 alhos-franceses
- 3 cenouras
- 1 nabo
- 3 dentes de alho
- 1 molho de salsa ou coentros
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1,5 litro de água

### Sopa: de alho-francês



### Preparação

1. Cozer os hortícolas e as batatas (excepto 2 alhos-franceses) cortados aos pedacinhos, para cozerem em pouco tempo.
2. Depois de cozidos, reduzir a puré com a varinha mágica.
3. Levar de novo ao lume; ao levantar fervura, juntar 3 colheres de sopa de azeite e o restante alho-Francês cortado em rodela fininhas.
4. Deixar cozer.

*Está pronta a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 500 g de grão-de-bico cozido
- 1 molho de espinafres
- 1 cebola grande
- 1 *courgette*
- 3 cenouras
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1,5 litro de água

### Sopa: de grão com espinafres



### Preparação

1. Cozer os hortícolas (excepto os espinafres) cortados aos pedacinhos, para cozerem em pouco tempo.
2. Juntar o grão cozido.
3. Reduzir tudo a puré com a varinha mágica.
4. Levar de novo ao lume; mal levante fervura, juntar 3 colheres de sopa de azeite e os espinafres.
5. Deixar cozer.

*Está pronta a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 4 batatas
- 1 cebola
- 1 alho-francês
- 2 cenouras
- 3 dentes de alho
- 300 g de brócolos
- 100g de amêndoas laminadas
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1,5 litro de água

### Sopa: de legumes com amêndoas



### Preparação

1. Cortar aos bocados a cebola, alhos, cenouras, batatas e brócolos.
2. Colocar num recipiente de ir ao lume com o azeite e alourar os legumes.
3. Colocar a água e deixar ferver. Depois de cozidos, reduzir a puré com a varinha mágica.
4. Deixar cozer.
5. Torrar a amêndoa laminada e servir.

*Está pronta a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 0,5 kg de batata
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 2 ovos
- 1 molho de coentros
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1,5 litro de água

### Sopa: de coentros



### Preparação

1. Numa panela com a água cozem-se as batatas, cebolas e os alhos.
2. Entretanto põem-se a cozer os ovos.
3. Depois de cozido passar com a varinha e acrescentar o azeite.
4. Deixar cozinhar mais um pouco.
5. Desligar a panela e antes de servir colocar os ovos cozidos e os coentros, previamente picados.

*Está pronta a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 400 g de feijão vermelho cozido
- 2 batatas
- 1 nabo
- 1 cebola grande
- 1 alho-francês
- 2 cenouras
- 1 fatia de abóbora
- 1 couve galega
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1,5 litro de água

### Sopa: à lavrador



### Preparação

1. Cozer os hortícolas e as batatas (incluindo metade da quantidade do feijão e excepto a couve, 1 cenoura e o nabo).
2. Depois de cozidos, reduzir a puré com a varinha mágica.
3. Levar de novo ao lume.
4. Ao levantar fervura, juntar o nabo e a cenoura partidos em cubinhos, metade dos feijões, a couve partida e as 3 colheres de sopa de azeite.

*Está pronta a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 4 postas de cação
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa cheia de farinha
- 200 g de pão caseiro
- 2 molhos de coentros
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chá de colorau
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1,5 litro de água

### Sopa: de cação



### Preparação

1. Colocar o peixe de molho em água, vinagre e louro durante cerca de 20 minutos.
2. Refoga-se levemente o alho picado e os coentros picados no azeite (e um pouco de água).
3. Adiciona-se cerca 1,5 litro de água e junta-se o cação juntamente com a água da demolha. Deixa-se cozer. Junta-se o colorau.
4. À parte, desfaz-se a farinha num pouco da água da sopa e junta-se à restante de modo a engrossar o caldo.
5. Corta-se o pão às fatias finas, dispõem-se numa terrina e rega-se com o caldo, colocando por cima o peixe.

*Está pronta a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 1 kg de tomate
- 2 cebolas
- 8 dentes de alho
- 100 g de pão tipo caseiro
- 4 ovos
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1,5 litro de água
- salsa qb
- coentros qb

### Sopa: de tomate



### Preparação

1. Colocar numa panela, o azeite, as cebolas, os alhos picados e o tomate previamente descascado e sem sementes.
2. Submeter ao lume.
3. Deixar cozer um pouco e adicionar a água.
4. Escalfar os ovos neste caldo.
5. Em simultâneo partir o pão às fatias e colocar numa terrina.
6. Por cima colocar os ovos escalfados partidos a meio e regar com o caldo.
7. Polvilhar com salsa e/ou coentros picados e servir.

*Está pronta a comer.*



## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- meio-frango
- 1 cebola
- 4 tomates maduros (ou pelados)
- 2 cenouras
- 140 g de ervilhas
- 1 folha de louro
- 1 colher sopa de azeite
- 400g de massa de pão
- 1 ovo
- caril qb
- água qb

### Prato: Timbal de frango



### Preparação

1. Retirar a pele e as gorduras visíveis ao frango. Lavá-lo bem e parti-lo.
2. Descascar a cebola. Lavá-la e picá-la finamente para um tacho. Lavar, descascar, partir as cenouras aos cubinhos e juntá-los à cebola e ao tomate partido.
3. Juntar o frango.
4. Adicionar o azeite, um pouco de água e deixar refogar uns minutos.
5. Fechar a panela e deixar cozer (cerca de 30 minutos). Acrescentar as ervilhas cozidas e o caril quando o frango estiver cozido e deixar apurar uns minutos.
6. Colocar num pirex uma placa de massa de pão e deitar por cima o recheio do frango. Cobrir com outra placa e pincelar com um ovo batido
7. Colocar no forno durante cerca de 30 minutos.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 8 filetes de sardinha
- 6 dentes de alho
- 100 ml de vinagre ou limão
- pimenta a gosto
- 1 pacote de pão ralado com alho e salsa

### Prato: Filetes de sardinha no forno



### Preparação

1. De véspera, colocar os filetes numa marinada de alho picado e vinagre (ou limão). Temperar com pimenta a gosto.
2. No dia passar cada um dos filetes no pão ralado e dispor, sobre um tabuleiro de ir ao forno previamente untado com um pouco de azeite.
3. Quando os filetes começarem a ficar douradas, retirar do forno.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 4 batatas médias
- 200 g de queijo *Emental* desfiado
- 50g de presunto ou salpicão magro
- pão ralado

#### Molho branco

- 750 ml de leite
- 3 colheres de sopa cheias de farinha *maizena*
- noz moscada e pimenta qb

### Prato: Gratinado de batatas e queijo



### Preparação

1. Lavar as batatas, descascá-las e cozê-las.
2. Colocar num pirex uma camada de batatas cozidas partidas às rodelas finas.
3. Adicionar pedaços pequenos de presunto ou salpicão.
4. Posteriormente colocar o queijo desfiado.
5. Regar com o molho branco (dissolver no leite a farinha, levar ao lume até engrossar, temperar com pimenta e noz moscada).
6. Polvilhar com pão ralado e levar ao forno a gratinar.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 400 g de lombos de tamboril
- 200 g de massa
- 1 lata de tomate pelado
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas
- ½ pimento vermelho
- ½ pimento verde
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 litro de água
- ½ molho de coentros
- ½ molho de salsa
- 1 folha de louro
- pimenta qb

### Prato: Massada de tamboril



### Preparação

1. Cortar o peixe aos bocados.
2. Descascar e picar as cebolas e os dentes de alho.
3. Colocar num tacho com o tomate partido, o azeite e o louro. Levar ao lume e deixar cozinhar um pouco.
4. Adicionar 1 litro de água quente. Quando estiver a ferver acrescentar a massa.
5. Mexer e deixar ferver.
6. Neste caldo deitar o peixe e os pimentos previamente cortados às tiras.
7. Temperar com pimenta a gosto.
8. Servir polvilhado com salsa e coentros picados.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Prato: Filetes de palmeta no forno

#### Ingredientes

- 4 lombos de palmeta
- 8 dentes de alho
- 1 dl de vinho branco
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- 4 batatas médias
- pimenta qb



#### Preparação

1. Lavar as batatas e cozê-las.
2. Descascar os dentes de alho, esmagá-los e espalhá-los no fundo do pirex.
3. Colocar os lombos de palmeta por cima e a folha de louro.
4. À volta do peixe, colocar as batatas pré-cozidas, às rodelas.
5. Regar com vinho branco e o azeite.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Prato: Estufado de legumes com cous-cous

#### Ingredientes

- 200 g de lentilhas cozidas
- 1 cebola média
- 2 tomates maduros (ou pelado)
- 1 cenoura
- 1 pimento
- 1 beringela
- 1 *courgette*
- 2,5 colheres de sopa de azeite
- 2 chávenas de chá de cous-cous



#### Preparação

1. Lavar a cenoura, a cebola e o tomate. Descascá-los e parti-los respectivamente cubos, às rodelas e aos pedaços.
2. Lavar o pimento, a *courgette* e a beringela e cortá-los aos pedaços.
3. Colocar estes legumes a estufar com o azeite.
4. Deixar cozer com o tacho tapado cerca de 20 minutos.
5. Juntar as lentilhas e deixar apurar mais uns minutos.
6. À parte, cozer o cous-cous em água com  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de azeite.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Prato: Coelho assado com castanhas e alecrim

#### Ingredientes

- 1 coelho pequeno
- 1 chávena almoçadeira de cebolinhas
- 1 chávena almoçadeira de cenouras parisienses
- 1 chávena almoçadeira de castanhas
- 6 dentes de alho picado
- 250 ml de vinho tinto
- 3 colher de sopa de azeite
- água qb
- louro qb
- colorau qb
- alecrim qb



#### Preparação

1. Colocar a carne (previamente partida, num recipiente de ir ao lume) em vinha d'alhos (vinho, louro, alho picado com uma pitada de colorau e o alecrim).
2. Deixar marinar algumas horas.
3. Juntar as cebolinhas (previamente descascadas) e as cenouras, temperar com azeite e levar ao lume a cozinhar nesta marinada.
4. A meio da cozedura, adicionar as castanhas.
5. Acrescentar água se necessário.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Prato: Tortilha verde e vermelha



#### Ingredientes

- 1 batata
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 1/4 pimento verde
- 1/4 pimento vermelho
- 100 g de cogumelos frescos (ou congelados)
- 4 azeitonas
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de água
- cebolinho qb
- pimenta qb
- salsa picada qb

#### Preparação

1. Cozer a batata com casca, partida a meio.
2. Bater os ovos e temperar com salsa, cebolinho e pimenta.
3. Numa frigideira colocar o azeite, a água, os pimentos partidos às tiras finas, os cogumelos laminados, as azeitonas previamente descaroadas e partidas às rodelas, a cebola e o alho picados.
4. Deixar cozinhar os legumes até ficarem moles.
5. Juntar a batata (sem casca e partidas aos cubos).
6. Adicionar os ovos batidos.
7. Tapar o recipiente e deixar cozer em lume moderado.
8. Quando estiver cozido por baixo, virar e tornar a tapar o recipiente até que complete a confecção.

*Está pronto a comer.*



## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 500 g de grão-de-bico cozido
- 200 g de massa de cotovelos
- 1 chávena almoçadeira de brócolos
- 250 g de carne de vitela magra
- 1/2 de salpicão magro
- 2 cebolas
- 4 tomates maduros (ou pelados)
- 2 cenouras
- 2 folhas de louro
- 100 ml de vinho branco
- salsa picada qb
- água qb

### Prato: Rancho



### Preparação

1. Lavar as cenouras, as cebolas e os tomates e descascá-los.
2. Lavar o louro e a salsa.
3. Lavar a carne e parti-la aos cubos. Lavar o salpicão, retirar a pele e parti-lo aos cubos pequenos.
4. Picar a cebola para um tacho. Juntar o tomate e a cenoura aos cubos, o louro e o ramo de salsa. Juntar a carne e o salpicão.
5. Acrescentar vinho branco e água.
6. Cozer tudo junto, de preferência na panela de pressão, cerca de 20 minutos.
7. Acrescentar o grão, os brócolos e a massa.
8. Voltar a fechar a panela e deixar cozer 15 minutos. Rectificar os temperos no final.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Prato: Ensopado de soja



#### Ingredientes

- 100 g de soja
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 1 lata grande de tomate pelado e respectiva calda
- 100 g de cogumelos
- 2 batatas médias
- 6 fatias de pão torrado
- 1 colher de sopa de azeite
- 50 ml de vinho tinto
- 1 folha de louro
- pimenta qb
- água qb

#### Preparação

1. Colocar a soja dentro de uma tigela, cobrir com água. Demolhar durante 20 minutos
2. Saltear a cebola, cogumelos e os alhos picados no azeite, sem alourar. Juntar o tomate aos cubos.
3. Adicionar a soja e temperar com os orégãos, pimenta, louro e vinho tinto.
4. Deixar cozinhar durante 15 minutos em lume brando com o tacho tapado.
5. Acrescentar água necessária para o preparado ficar próprio para o “ensopado”.
6. Cozer as batatas e partir aos cubos.
7. Torrar o pão e dispor no fundo do recipiente de servir.
8. Envolver as batatas com o estufado de soja, rectificar os temperos e colocar sobre o pão.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Ingredientes

- 8 ovos
- 2 colheres de sopa de alho em pó
- ½ molho de salsa
- pimenta qb
- manjeriço qb
- pão ralado qb

### Molho branco

- 750 ml de leite
- 3 colheres de sopa cheias de farinha *maizena*
- noz moscada e pimenta qb

### Prato: Ovos verdes



### Preparação

1. Cozer os ovos (10 a 15 minutos depois da água levantar fervura).
2. Descascar os ovos e parti-los ao meio (no sentido longitudinal).
3. Retirar a gema para um recipiente, esmagá-la com um garfo e juntar salsa e o manjeriço picados e os restantes temperos.
4. Colocar as claras num tabuleiro e recheá-las com este preparado.
5. Fazer o molho branco (dissolver no leite a farinha, levar ao lume até engrossar, temperar com pimenta e noz moscada) e colocar por cima dos ovos.
6. Polvilhar com pão ralado e levar ao forno a gratinar.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Prato: **Dourada em folha de couve**



#### Ingredientes

- 2 douradas
- 4 folhas grandes de couve Portuguesa
- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola média
- 2 colheres de sopa de azeite
- sumo de 1 limão
- manjerição qb

#### Preparação

1. Ligar o forno a 180°C.
2. Cozer as folhas de couve numa quantidade mínima de água, no menor espaço de tempo possível.
3. No final da cozedura, retirar do recipiente e passar por água fria.
4. Colocar cada duas folhas de couve sobrepostas, de forma a conseguir posteriormente embrulhar os peixes.
5. Colocar os peixes sobre as folhas de couve, e temperá-los com o alho e a cebola previamente picados, regar com o sumo do limão e cada um deles com 1 colher de sopa de azeite.
6. Polvilhar com manjerição e “embrulhar” na couve.
7. Colocar no forno num recipiente previamente untado com um pouco de azeite, durante 20 minutos.

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Prato: Gratinado de beringelas

#### Ingredientes

- 2 beringelas
- 3 tomates pelados
- 100 g de queijo *Mozzarella*
- 2 colher de sopa de azeite
- orégãos ou manjeriço
- pimenta qb



#### Preparação

1. Lavar as beringelas, cortá-las em rodelas finas e salteá-las com um pouco de azeite, até ficarem amolecidas.
2. Passar o tomate pelado com a varinha mágica. Adicione-lhe um pouco de orégãos ou manjeriço.
3. Num pirex colocar as beringelas salteadas e cobrir com o molho de tomate. Temperar com pimenta acabada de moer e por cima colocar o queijo *Mozzarella* ralado ou partido em tiras finas.
4. Vai ao forno pré-aquecido (180° cerca de 15 minutos).

*Está pronto a comer.*

## 8. Como planear as refeições

... e para terminar duas sugestões mais doces

### Sobremesa: Polpa de manga com iogurte

#### Ingredientes

- 4 mangas maduras
- 4 iogurtes naturais cremosos açucarados
- 6 bolachas *maria*
- canela qb

#### Nota

No caso de utilizar polpa de manga enlatada, substitua os iogurtes naturais cremosos açucarados por naturais não açucarados.



#### Preparação

1. Colocar numa taça a mistura dos iogurtes naturais batidos.
2. Levar ao congelador cerca de 30 minutos.
3. Passar com a varinha a polpa das mangas.
  4. Colocar a polpa de manga sobre os iogurtes.
5. Servir fria e polvilhada com canela e bolacha *maria* previamente ralada.

*Está pronta a comer.*

## 8. Como planear as refeições

### Sobremesa: Bolo de cenoura com nozes



#### Ingredientes

- 5 ovos
- 2 chávenas de açúcar
- 2 chávenas de farinha
- 1 chávena de farinha integral
- 2 iogurtes naturais cremosos
- 3 cenouras picadas
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 50 g de nozes picadas
- 4 colheres de sopa de vinho do Porto
- canela qb

#### Nota

Se não gostar de nozes retire-as ou simplesmente troque-as por outros frutos gordos ou mesmo com cubinhos de fruta fresca.

Pode substituir as cenouras com igual peso em abóbora, maçã, pêra, banana...

Se não gostar retire a canela.

Para crianças, adolescentes, grávidas e aleitantes exclua o vinho do Porto.

#### Preparação

1. Bater os ovos inteiros.
2. Adicionar o açúcar aos ovos e bater bem.
3. Quando estiver um creme esbranquiçado, adicionar as farinhas e o fermento.
4. Envolver os iogurtes com o preparado anterior.
5. Descascar a cenoura, partir em cubinhos pequenos e picar na picadora.
6. Adicionar ao preparado juntamente com as nozes previamente picadas grosseiramente.
7. Barrar uma forma sem buraco com óleo e polvilhe com farinha.
8. Coloque a massa na forma e leve ao forno a cozer.

*Está pronta a comer.*

...em caso de sinal de **gripe**

- Siga as instruções das Autoridades de Saúde.

Ligue para Saúde 24

808 24 24 24

- Consulte

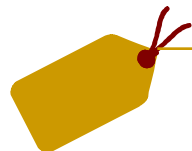
[Direcção-Geral da Saúde](#), [Portal da Saúde](#), [a Gripe e a U.Porto](#),  
[Organização Mundial da Saúde](#), [MedlinePlus](#).

- Cumpra o tratamento que lhe foi prescrito pelo médico!

A alimentação é um factor **essencial** para a sua recuperação!







Rua Dr. Roberto Frias  
4200-465 Porto  
Tel: 22 5074320  
Fax: 22 5074329  
[www.fcna.up.pt](http://www.fcna.up.pt)