

Gestão energética

Utilize:

- **Micro-ondas:** $\frac{2}{3}$ da quantidade de energia, quando em comparação com forno;
- **Fogão com indução:** mais eficiente energeticamente;
- **Fervedor de água:** como alternativa ao fogão;
- **Torradeira:** como opção ao forno e ao fogão;
- **Panela de pressão;**
- **“Pratos de panela”:** cozinhando vários alimentos em simultâneo!

Reaproveitamento de sobras

- ✓ **Carne:** empadão, saladas, sandes, croquetes, risóis, massadas, risotos.
- ✓ **Hortícolas:** sopa, esparregado, arroz de legumes, puré de legumes, sandes.
- ✓ **Pão:** torradas, tostas, pão ralado, açordas, ensopados, migas, pudim de pão, pudim de peixe.
- ✓ **Fruta madura:** puré de fruta, batidos de fruta, compotas, sobremesas doces.
- ✓ **Arroz ou massa:** arroz ou massa no forno, empadão de arroz, sopa, arroz doce.
- ✓ **Batatas:** puré de batata, sopa, saladas frias.

Receita saudável com sobras

Massa com sobras de frango assado

Ingredientes (4 pessoas):

- Sobras de frango assado (1/2);
- 4 tomates maduros;
- 3 dentes de alho;
- 4 colheres de sobremesa de azeite;
- 1 colher de chá de orégãos;
- 300g de massa;
- Salsa picada, sal e pimenta q.b.

Retire a pele e os ossos e desfie o frango. Descasque os alhos, esmague-os juntamente com o azeite, os tomates sem pele e um pouco de água. Tempere com os orégãos, sal e pimenta e deixe cozinhar 10 minutos. Reduza tudo a puré com a varinha mágica. Coza a massa em água, escorra-a e junte ao molho de tomate. Coloque o frango desfiado por cima e polvilhe com a salsa.

Contactos ULSLA

Monte do Gilbardinho
7540 – 230 Santiago do Cacém
Tel: +351 269 818 100 |
Fax: +351 269 818 156

www.ulsia.min-saude.pt



ULSLA/GC/IMA/O2024



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

Serviço de
Nutrição

Alimentação Saudável no Idoso



“Ser idoso é acumular experiências e sabedorias que devem ser compartilhadas”

Fonte: <https://www.pratocerto.pt/>



SAÚDE



A nossa alimentação mediterrânica...



A dieta mediterrânica tem associado um padrão alimentar saudável, com a história, o ambiente, a paisagem, a cultura e o estilo de vida dos povos que a praticam e no quais se inclui o português!

Privilegia o consumo de: sopa, caldeiradas, ensopados, jardineiras, cozidos, cataplanas, com destaque para hortícolas e leguminosas, com inclusão de ervas aromáticas!



1) Cozinhe de forma simples!

A culinária simples tem como base a “comida de panela”, com: leguminosas e hortícolas, pequenas quantidades de carne ou pescado.

2) Aposte em alimentos de origem vegetal!

Consumir pão escuro de mistura, leguminosas, hortofrutícolas e frutos gordos!

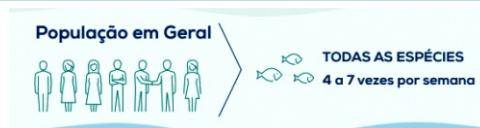
Consumo de pelo menos 400g de hortofrutícolas/dia!



3) Consuma alimentos frescos, locais e sazonais!

4) Consuma laticínios magros (leite, queijo, iogurtes), com moderação!

5) Aposte num maior consumo de pescado e menor consumo de carne e gorduras animais!



6) Utilize o azeite como gordura principal!

7) Reduza ou substitua o consumo de sal por ervas aromáticas!

A quantidade diária de sal recomendada pela OMS, são 5g (1 colher de chá rasa).

8) Beba água ao longo do dia!

9) Partilhe as refeições e as confeções com a família e/ou amigos!

10) Se beber vinho, modere o seu consumo, devendo o mesmo estar presente apenas nas refeições principais.

Dicas para uma alimentação saudável e económica

Planeie as refeições:

- Consulte os folhetos com promoções (considerando a sua lista) e guarde os cupões;
- Adquirir alimentos da época;
- Tente cozinhar um número extra de doses;
- Planeie de forma a aproveitar as sobras!

Quando comprar:

- Experimente produtos de marca branca;
- Dê preferência a fruta fresca.



Ao conservar:

- Atenção à quantidade de perecíveis;
- Armazene de imediato e em porções;
- Verifique a validade dos produtos.

Ao confeccionar:

- Utilize métodos de confeção saudáveis, como estufados com tudo em cru, cozidos, grelhados ou assados, sem molho!
- Privilegie a utilização de temperos como cebola, alho e ervas aromáticas, que conferem sabor e aromas!