Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Guia

Refeições Saudáveis para o Verão

Introdução

O Verão chegou, trazendo consigo os piqueniques partilhados com os amigos e a família à beira mar ou num local fresco e verdejante. Este ambiente de partilha pode induzir o consumo de géneros alimentícios menos interessantes do ponto de vista nutricional (p.e. batatas fritas, bolos, refrigerantes) e também a prática de comportamentos de risco em termos de segurança alimentar, o que pode ocasionar, por exemplo, intoxicações alimentares. Deste modo, a **Associação Portuguesa dos Nutricionistas** apresenta este **Guia de Refeições Saudáveis** para levar consigo para um piquenique na praia ou no campo, usufruindo de um **Verão** em **Linha** com a sua **Saúde**.

Opções Saudáveis

Saladas

As saladas são uma excelente forma de consumir uma refeição completa e refrescante.
Para construir uma salada nutricionalmente equilibrada deverá inserir uma fonte de **proteínas** (p.e. conservas de peixe, frango desfiado), **hidratos de carbono** (p.e. *couscous*, massa), **gorduras insaturadas** (abacate, azeite, frutos gordos), **vitaminas e minerais** (p.e. hortícolas, ervas aromáticas, frutas frescas).
Lembre-se de **não temperar** a sua salada antes de a consumir e leve consigo doses individuais dos temperos.

Sugestões

Hortícolas

- rúcula, canónigos, espinafres *baby*, agrião, alface, tomate, tomate *cherry*, cenoura, rabanete, couve-roxa, pepino, cebola, pimento...

Ervas aromáticas

- salsa, manjericão, óregãos...

Conservas

- atum em água, filetes de cavala ou sardinha em água, polvo, mexilhão, milho, cogumelos, leguminosas...

Queijos

- transportáveis (p.e. triângulos ou bolinhas) cortados em cubos.

Carne de aves

- assada ou cozida disposta em lâminas ou desfiada.

Ovos

- cozidos (tempo de cozedura – 12 minutos).

Fontes de hidratos de carbono

- massa e arroz simples, *couscous*, quinoa, castanhas cozidas...

Frutos

- gordos (nozes, amêndoas...)
- frescos (abacaxi, abacate...)

Opções Saudáveis

Sanduíches

As sanduíches são uma alternativa interessante a inserir na lancheira porque asseguram o aporte de hidratos de carbono de absorção lenta e permitem inserir nas mesmas os hortícolas, fornecedores de vitaminas e minerais, bem como proteínas.

Devem evitar-se alguns **tipos de pão** com gordura (p.e. pão de leite, pão de forma) e **recheios** que se podem deteriorar com o calor (p.e. molho de iogurte, fiambre, maionese).

Tente diversificar o tipo de pão das mesmas, bem como os recheios, de forma a variar as sanduíches entre piqueniques.

Sugestões

Pão

- integral, integral com sementes, alfarroba, centeio, mistura, soja, aveia...

Hortícolas

- alface, rúcula, tomate, cenoura, rabanete, couve-roxa, aipo, pepino...

Conservas

- atum em água, filetes de cavala ou sardinha em água, polvo, mexilhão, milho, cogumelos...

Queijos

- transportáveis (p.e. triângulos ou bolinhas).

Carne de aves

- assada (s/ gordura) ou cozida disposta em lâminas ou desfiada.

Ovos

- cozidos (tempo de cozedura – 12 minutos).

Fruta

- abacaxi, abacate...

Opções Saudáveis

Frutas

As frutas são um *snack* agradável e saboroso para consumir à sobremesa ou nos intervalos entre as refeições.

São frescas devido ao seu teor em **água**, o que favorece a **hidratação**, conferem **saciedade** devido à presença de **fibras** e são ainda uma forma excelente de **substituir** os **doces**.

O melhor modo de as consumir numa lancheira é **inteiras**, visto que, desta forma resistem mais facilmente ao transporte e temperatura, havendo também menos hipóteses de serem contaminadas por bactérias e escurecerem devido à oxidação.

Frutas mais resistentes

- maçã, pêra, banana, tangerina, laranja, nectarina...

Frutas sensíveis (a acondicionar em caixas térmicas)

- melão, meloa, melancia, cerejas, frutos vermelhos, pêssego, abacaxi, manga, uvas, saladas de fruta...

Frutas desidratadas

- maçã, pêra...

Frutas oleaginosas

- amêndoas, nozes, avelãs, pinhões, lascas de coco...

Frutas secas

- figos, alperces, uvas passas...

Nota: Relativamente aos frutos oleaginosos e secos, devido à sua elevada densidade energética deverá consumi-los com moderação.

A acompanhar…

Água

A **água** deve ser sempre a bebida de eleição, visto que interfere no funcionamento de todos os sistemas e órgãos e também auxilia na **regulação da temperatura corporal**.

Por isso, quando eleva a temperatura aumentam as perdas de água devido, principalmente à transpiração. Deste modo, é crucial o consumo de água, de forma a recuperar estas perdas e restituir o equilíbrio hídrico.

A acompanhar...

Água

A ingestão recomendada de água **varia** de acordo com as **diferentes fases do ciclo de vida**, contudo os valores aproximados e recomendados para indivíduos saudáveis são as seguintes:

Fase do ciclo de vida	Sexo Feminino	Sexo Masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1L	1L
Crianças (4 a 8 anos)	1,2L	1,2L
Crianças (9 a 13 anos)	1,4L	1,6L
Adolescentes e Adultos	1,5L	1,9L

*Adaptado do Instituto de Hidratação e Saúde.

A acompanhar…

Outras alternativas

Além da água, pode recorrer a **outras alternativas** para se manter hidratado e acompanhar as suas refeições ao ar livre, tais como:

- Chá, infusões geladas
- Sopas frias
- Leite simples (em pacotes individuais)
- Sumos 100% naturais
- Néctares 50% de fruta e/ou hortícolas
- Polpas de fruta líquida

Risco de Intoxicação Alimentar e Deterioração

frutos do mar	**molhos** (com maionese, natas…)	**cremes** (p.e. bolos com creme, chantily)
iogurtes	**sobremesas lácteas**	**gelatinas**
quiches; empadas; folhados; fritos	**fiambre**	**queijo fresco**
ovos mal cozinhados	**carnes ou peixes mal cozinhados/ crus**	

Não leve para uma Refeição de Verão…

Sugestões de Receitas para o Verão



Salada de Frango e Gengibre



Salada de Polvo e Grão



Couscous de Legumes e Atum



Salada de bacalhau e Feijão Frade



Sanduíche de Peru e Abacaxi



Sanduíche de Cavala e Abacaxi



Wrap Tropical



Sanduíche Especial de Queijo

Salada de Frango e Gengibre



Salada de Frango e Gengibre

Fácil | 1 pessoa

Ingredientes

- 80g de feijão verde
- ½ cenoura
- 90g de peito de frango
- 4 tomates *cherry*
- 2 nozes
- gengibre
- 1 folha de louro
- folhas de manjericão q.b

A raiz do gengibre em preparações culinárias oferece um sabor muito refrescante e auxilia ainda a digestão, sendo recomendado o seu uso em pratos de carne.

Preparação

1. Na véspera, leve um tacho ao lume com água, louro e deixe ferver. Quando ferver, junte o arroz, o feijão verde e a cenoura ambos cortados em cubos. Deixe cozer cerca de 15 minutos.
2. Quando os ingredientes tiverem arrefecido, acondicione-os numa caixa térmica.
3. Rale o gengibre.
4. Desfie o frango previamente assado ou cozido e acondicione-o numa caixa térmica, juntamente com o pimento e o gengibre.
5. No momento de consumir a salada, disponha o arroz de feijão verde e cenoura, o frango desfiado, os tomates *cherry* (cortados em 4 ou inteiros), as nozes, o gengibre ralado e as folhas de manjericão.

Salada de Polvo e Grão



Salada de Polvo e Grão

Fácil | 1 pessoa

Ingredientes

- 70g de massa (p.e. espirais)
- 1 lata de polvo em conserva
- ½ tomate pequeno
- ½ pepino
- 80g de grão
- mistura de alfaces q.b.
- 10g de azeite

Leve o molho para a salada em pacotes de doses individuais ou doseie o mesmo e coloque-o em caixas térmicas.

Preparação

1. Na véspera, leve um tacho ao lume com água e deixe ferver. Quando ferver, junte a massa e deixe cozer cerca de 12 minutos. Depois de cozida escorra a mesma.
2. Numa panela à parte cozinhe o grão, previamente demolhado.
3. Corte o pepino em juliana e o tomate em rodelas.
4. Quando os ingredientes tiverem arrefecido, acondicione-os numa caixa térmica.
5. No momento de consumir a salada, disponha a mistura de alfaces, de seguida a massa, o polvo escorrido e os restantes ingredientes.
6. Tempere com um fio de azeite.

Couscous de Legumes e Atum



Couscous de Legumes e Atum

Fácil | 1 pessoa

Ingredientes

- 70g de *couscous*
- 1 lata de atum ao natural
- 30g *courgette*
- 40g beringela
- 30g cenoura
- 20g cogumelos
- 10g azeite
- mistura de folhas verdes (p.e. agrião, rúcula, alface)
- pimenta q.b

O couscous é um produto originário do Norte de África, muito simples de ser preparado. Pode ser consumido tanto como quente em entradas, pratos principais ou até em sobremesas. frio

Preparação

1. Leve um tacho ao lume com água e deixe ferver. Quando ferver, acrescente os *couscous* até estarem completamente cobertos por água. Junte um fio de azeite e deixe os *couscous* absorverem a água. Quando estiverem prontos, abra-os com um garfo.
2. Prepare a cenoura, raspando-a e reserve.
3. Salteie a *courgette*, a beringela e os cogumelos, rapidamente, numa frigideira antiaderente com um fio de azeite.
4. Envolva o atum no salteado de legumes, bem como a cenoura raspada. Tempere com pimenta.
5. Acrescente o salteado anterior aos *couscous* e acondicione numa caixa térmica.
6. Acompanhe com a mistura de folhas verdes.

Salada de Bacalhau e Feijão Frade



Salada de Bacalhau e Feijão Frade

Fácil | 1 pessoa

Ingredientes

- 125g batata
- 80g feijão frade
- 1 ovo cozido
- 60g de bacalhau
- 40g couve-flôr
- 40g brócolos
- 10g azeite
- Salsa q.b

Preparação

1. Leve a cozer a batata cortada em cubos, o ovo, o feijão frade e o bacalhau, previamente demolhados.
2. Próximo do final da cozedura, acrescente a couve-flôr e os brócolos e deixe cozer uns minutos.
3. Deixe arrefecer, desfie o bacalhau e corte o ovo em 4.
4. Corte os brócolos e a couve-flôr nos seus vários raminhos.
5. De seguida, misture todos os ingredientes e polvilhe com salsa.
6. Tempere com um fio de azeite.

As leguminosas dispostas em lata ou frasco são opções mais práticas, mas geralmente contêm mais sal ou aditivos, sendo mais aconselhável que compre as leguminosas secas, cozendo-as posteriormente. Pode cozer mais quantidade do que a necessária para a preparação, guardando a restante parte no frigorífico ou congelador.

Sanduíche de Peru e Abacaxi



Sanduíche de Peru e Abacaxi

Fácil | 1 pessoa

Ingredientes

- 100g pão integral com cereais
- 60g de bife de peru
- 4 rodelas de tomate
- 1 fatia de abacaxi
- 4 folhas de alface roxa

Preparação

1. Desfie o peru, previamente assado ou grelhado.
2. Corte a fatia do abacaxi em tiras.
3. Abra o pão e disponha as folhas de alface.
4. De seguida, acrescente as rodelas de tomate, o peru desfiado e o abacaxi.

As carnes brancas, como a do peru, são carnes com menor teor de gordura e, portanto, são mais aconselháveis para serem incorporadas em refeições de Verão. Pois, os alimentos com mais gordura tendem a deteriorarem-se mais rapidamente.

Sanduíche de Cavala e Abacate



Sanduíche de Cavala e Abacate

Fácil | 1 pessoa

Ingredientes

- 100g pão de centeio
- ½ abacate
- ½ limão
- 15g couve-roxa
- 20g de cenoura
- 3 filetes de cavala em conserva com molho de tomate
- pimenta q.b

Preparação

1. Descasque o abacate.
2. Triture o abacate, o sumo de limão e a pimenta. Reserve.
3. Corte a couve-roxa em tirinhas muito finas.
4. Raspe a cenoura.
5. Abra o pão e barre no mesmo a pasta de abacate.
6. De seguida, acrescente as tiras de couve-roxa, a cenoura raspada e os filetes de cavala escorridos .

As conservas de peixe são alternativas proteicas interessantes para enriquecer as suas refeições de Verão, na medida que são mais resistentes às temperaturas elevadas. Preferencialmente, deverá completar a preparação da sua sanduíche ou salada aquando o consumo, abrindo aí a conserva. Sempre que possível, opte pelas conservas em água.

Wrap Tropical



Wrap Tropical

Fácil | 1 pessoa

Ingredientes

- 1 tortilha integral (ou folha de *wrap*)
- 1 triângulo de queijo creme
- ½ fatia de abacaxi
- 2 fatias de abacate
- ¼ pepino pequeno
- 2 rodelas de tomate
- rúcula q.b
- 1 raminho de hortelã

Preparação

1. Barre a tortilha com o queijo creme.
2. Coloque a rúcula e, de seguida, o tomate em rodelas.
3. Acrescente o pepino cortado em palitos, o abacate, o abacaxi e a hortelã picada.

Pode enriquecer o seu *wrap* acrescentando salmão fumado, ovo cozido, peixe em conserva ou carnes brancas desfiadas.
Varie os hortícolas utilizados e experimente acrescentar frutas como o abacaxi ou a manga.

Sanduíche Especial de Queijo



Sanduíche Especial de Queijo

Fácil | 1 pessoa

Ingredientes

- 100g pão integral de nozes
- 1 mini bolinha de queijo transportável
- 3 rodelas de tomate
- agrião q.b.

Preparação

1. Abra o pão e disponha as folhas de agrião no mesmo.
2. Corte a mini bolinha de queijo em fatias.
3. Seguidamente, acrescente as fatias de queijo e o tomate cortado às fatias.

Variedades de pão que incluam frutos oleaginosos ou secos permitem incrementar o valor nutricional das sanduíches e dar um toque especial e diferente às mesmas.

Siga os nossos conselhos:

- Com o calor os alimentos deterioram-se mais facilmente, sendo maior o risco de intoxicação alimentar, por isso é crucial ter em atenção características como a **cor**, o **odor**, a **textura** e a **aparência**.
- Acompanhe as refeições com **água** ou **refrescos** para se manter hidratado, em substituição de bebidas que aumentam o risco de desidratação como as bebidas alcoólicas e os refrigerantes.
- Limpe os utensílios adequadamente (p.e. talheres), no final da refeição, de forma a não atraírem insectos.
- Para assegurar a frescura das suas refeições, acondicione-as em caixas herméticas e/ou envolva-as em película aderente ou papel de alumínio.
- Prefira uma **mala térmica** ou uma **geleira** com cuvetes de gelo para transportar as refeições, ao invés de um cesto de verga ou outro tipo de saco.
- Aproveite os momentos ao ar livre para praticar **actividade física** na companhia de amigos e família.
- Lembre-se de se proteger contra os raios ultravioleta, levando consigo **protector solar**, **óculos de sol**, **chapéu** e **roupa branca**.

Agosto de 2014
©APN

Título: Guia – Refeições Saudáveis para o Verão
Concepção: Teresa Carvalho
Corpo redactorial: Teresa Carvalho
Produção Gráfica: Mariana Barbosa, Miguel Yeep, Teresa Carvalho
Revisão: Nuno Palas
Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Associação Portuguesa dos Nutricionistas
www.apn.org.pt | geral@apn.org.pt