



2025

ALIMENTOS DO MÊS
JANEIRO

ALIMENTOS DO MÊS

JANEIRO

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

A alimentação e a nutrição têm um papel fundamental na saúde em geral. A alimentação saudável e equilibrada pode proporcionar benefícios na promoção da saúde respiratória. Como tal, a alimentação saudável e equilibrada pode servir como uma defesa contra as doenças respiratórias, nomeadamente, para a formação de um sistema imunológico mais forte e robusto. Uma alimentação rica em vitaminas, minerais, antioxidantes, fibras, ácidos gordos ômega 3, proteínas de qualidade e uma boa hidratação contribuem para fortalecer o sistema imunológico, tornando o corpo mais resistente a infeções respiratórias.

Devemos consumir mais fruta e vegetais coloridos, pois são ricos em antioxidantes, como a vitamina C (frutas cítricas, morangos, kiwi, pimentos, brócolos, entre outros) e carotenoides, que ajudam a proteger os pulmões contra danos causados por radicais livres e inflamação. A vitamina E também atua como antioxidante e encontra-se no azeite, amêndoas, sementes de girassol e vegetais de folhas verdes. Os vegetais de folhas verdes (espinafres, acelgas, agrião) também podem reduzir a inflamação e a ingestão de grãos integrais (aveia, quinoa, arroz integral) também é fundamental para garantir o teor de fibra necessário ao longo do dia.

Relativamente às proteínas devemos optar pelos vegetais (leguminosas: grão, feijão, ervilhas, lentilhas, favas) e quanto às proteínas animais a melhor escolha devem ser os peixes como a cavala, sardinha, salmão (ricos em ácidos gordos ômega 3 e vitamina D) e as carnes de aves (frango e peru). Os

ácidos gordos, ômega 3, também estão presentes nas sementes de chia, linhaça e nozes. No que diz respeito à hidratação, esta é fundamental para a manutenção e funcionamento correto das vias respiratórias. A água, sendo a bebida de eleição, ajuda a manter as membranas mucosas dos pulmões húmidas, facilita a respiração e a remoção de muco.

Em suma, é importante incentivar e manter estilos de vida saudáveis, nomeadamente, a prática de exercício físico regular, adotar hábitos alimentares saudáveis e não fumar para garantir uma saúde respiratória e bem-estar geral.

PROVÉRBO

Respiração cuidada, vida conservada

Feijoada de frango com couve-galega

Ingredientes

400g. peito de frango	2 cebolas
200g. feijão encarnado previamente demolhado e cozido	2 dentes de alho
1/2 cabeça (raiz) de aipo	2 c. de sopa de azeite
300g. couve-galega	150ml. vinho branco
100g. espinafres	1 limão
1 alho francês	Sal q.b.
2 cenouras	Água
2 tomates	Pimenta q.b.
	Louro q.b.
	Pimentão doce q.b.

Preparação

- Demolhe o feijão e, no dia seguinte, coza com uma folha de louro e um dente de alho.
- Descasque o aipo e a cenoura e corte pequenos cubos com cerca de 1cm, corte os espinafres e as couves em juliana grossa, retire a pele e as sementes do tomate e corte em cubos, reserve tudo em separado.
- Corte o frango em pedaços e tempere com sal, alho, pimenta, pimentão e sumo de limão, deixe marinar no frio, durante 20 minutos.
- Pique as cebolas e o alho e lamine finamente meias-luas de alho francês. Refogue, num tacho grande, com o azeite e folhas de louro.
- Adicione a cenoura e o frango e deixe refogar, acrescente o tomate.
- Junte as couves e os espinafres e refresque com vinho branco, adicionando depois o feijão cozido, com alguma água da cozedura se necessário.
- Deixe apurar, cerca de 30 minutos, em lume muito brando.
- Acerte os temperos a gosto.

Creme de duas abóboras e agrião com amêndoas torradas



Ingredientes

(para 4 doses)

600g. abóbora
1 curgete
1 alho francês
1 molho de agrião
1 cebola
2 c. de sopa de azeite
Água
Sal q.b.
Cominhos q.b.
Tomilho q.b.
Amêndoas torradas sem pele

Preparação

- Lave, cuidadosamente, o agrião e separe as folhas, reservando, apenas, estas e os talos mais finos.
- Leve metade da abóbora ao forno, cortada em pequenos cubos e temperada com uma pitada de cominhos, o tomilho, meia colher de sopa de azeite e uma pitada de sal. Asse até que fique, ligeiramente, macia.
- Coloque numa panela a restante abóbora, a curgete, o alho francês e a cebola, cubra com água. Deixe cozer até que todos os legumes estejam macios. Triture tudo até obter um creme sem grumos.
- Tempere com um pouco de sal e o restante azeite. Adicione o agrião e leve a cozer por mais 10 minutos.
- No momento de servir, acrescente os cubos de abóbora assada e um pouco de amêndoas torradas.

ALIMENTOS DO MÊS JANEIRO



Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.

Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O ***Padrão Alimentar Mediterrânico*** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

MERCADO

MUNICIPAL DE TAVIRA

Acompanhe as atividades do Mercado Municipal em
<https://mercado.cm-tavira.pt/>

Edição e conceção | Município de Tavira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.pt

tavira município DIETA  EDITERRÂNICA

TURISMO DE
PORTUGAL



escola de
V.R. Sto. António



REPÚBLICA
PORTUGUESA



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



ARS Alentejo
Autoridade Regional de Saúde do Alentejo



ACES
Sotavento
Assistência Regional de Saúde do Sotavento



AIP
Associação Internacional de Paremiologia



Escola V.R. Sto. António



Grupo III