



F

2025

ALIMENTOS DO MÊS

FEVEREIRO

## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A intolerância à lactose é um tipo de intolerância alimentar que não envolve o sistema imunológico. A lactose é o açúcar do leite e seus derivados. O nosso organismo produz uma enzima que é a lactase, cuja função é digerir este açúcar. Quando existe deficiência desta enzima a digestão dos alimentos é dificultada e pode gerar a intolerância, situação que pode causar alguns desconfortos, nomeadamente, inchaço abdominal, cólicas, flatulência (gases) ou diarreia.

A atividade da enzima lactase vai diminuindo, ao longo do ciclo de vida. Isto significa que à medida que a idade avança perde-se a capacidade de digestão da lactose e os sintomas vão aparecendo ou agravam-se. No entanto, muitas pessoas com esta intolerância conseguem tolerar pequenas quantidades deste açúcar do leite.

Como tal, é importante perceber a quantidade de produtos com lactose que cada indivíduo tolera, o que depende de vários fatores como a quantidade ingerida, o grau de deficiência da lactase e se consumimos, ou não, estes alimentos associados a outros alimentos. Naturalmente, existem estratégias que podem melhorar a tolerância em geral. Todavia, é fundamental contar com a orientação de uma nutricionista para o aconselhamento nutricional personalizado e que assegure todos os nutrientes necessários a uma alimentação saudável, completa e equilibrada.

Alguns conselhos práticos:

- Fazer uma alimentação saudável é essencial para garantir os nutrientes necessários diariamente (sobretudo o cálcio e a vitamina D);

- Substituir o leite e seus derivados por leite sem lactose, com baixo teor de lactose ou por bebidas vegetais (soja, arroz, amêndoa, aveia, entre outros – verificar a rotulagem, pois nas bebidas vegetais nem todas têm a mesma quantidade de cálcio e vitamina D e verificar as quantidades de gorduras e açúcares);

- Ingerir leite em menor quantidade para verificar a tolerância de cada indivíduo, ou seja, reduzir a porção para uma quantidade aceitável (numa intolerância leve as pessoas não toleram mais do que 12g de lactose, o que equivale a 1 copo de leite, ou seja, uma forma de diminuir os sintomas é repartir o consumo de lactose, durante o dia, e reduzir a quantidade a uma porção que consigamos tolerar);

- Consumir iogurtes e queijos (contêm menor quantidade de lactose e, por isso, toleram-se melhor), leite e iogurtes fermentados – por exemplo, kefir;

- Consumir alimentos com lactose acompanhados de outros alimentos (toleram-se melhor do consumidos isoladamente).

Em suma, seguindo estas recomendações, é possível manter uma alimentação saudável e equilibrada, garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários ao correto funcionamento do organismo e melhorar a saúde em geral. Um nutricionista pode ajudar a planificar o seu dia alimentar, oferecer recomendações personalizadas e realizar um seguimento adequado.

PROVÉRBIO

*Beber ou comer sem lactose não é feito*

# Bebida vegetal de amêndoas (substituto do leite, sem lactose)

A bebida vegetal de amêndoa por ser isenta de lactose é um substituto do leite de sabor neutro para utilização em doces e salgados, como por exemplo em molhos, cremes ou batidos.

## Ingredientes

250g. de amêndoas  
1 litro de água  
3 tâmaras secas



## Preparação

- Comece por deixar as amêndoas e as tâmaras de molho em água, durante cerca de 6 horas ou toda a noite.
- Passado esse tempo escorra e coloque as amêndoas e as tâmaras, num processador de alimentos, juntamente com 1 litro de água.
- Triture na velocidade máxima, durante 3 minutos.
- Com uma etámine ou coador de rede fino, coe o líquido da polpa. Pode repetir o processo duas vezes (se necessário).
- Coloque a bebida vegetal de amêndoas de preferência num frasco de vidro com tampa e guarde no frigorífico.
- Consuma até 3 dias.

# Pudim de figos secos sem glúten e sem lactose

## Ingredientes

125g. de farinha de arroz  
30g. de açúcar  
3 ovos  
500ml. de bebida vegetal de amêndoas  
250g. de figos secos  
1 pitada de sal

## Preparação

- Numa taça, bata o açúcar com os ovos e a pitada de sal.
- Junte a farinha de arroz e misture bem.
- Acrescente a bebida de amêndoa até estar tudo bem envolvido.
- Misture os figos secos cortados em pedaços e envolva bem.
- Transfira tudo para uma forma forrada com papel vegetal ou preferencialmente uma forma de silicone.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180.º, durante 50 minutos.

# ALIMENTOS DO MÊS FEVEREIRO



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](http://www.dietamediterranea.pt)

**município**  
**tavira** DIETA **M**EDITERRÂNICA