



2024

ALIMENTOS DO MÊS

MAIO

## Mês do Coração

# Maio é o mês do coração

, um momento para nos lembrarmos da importância de cuidar desse órgão vital. Fatores de risco comportamentais, como tabagismo, dietas não saudáveis, sedentarismo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas, desempenham um papel significativo no desenvolvimento dessas condições. Uma das maneiras mais eficazes de manter o coração saudável é através de uma *dieta equilibrada* e da *prática regular de exercício físico*.

As gorduras desempenham um papel crucial na saúde do coração. No entanto, nem todas as gorduras são iguais. Enquanto as gorduras saturadas e trans podem aumentar o risco de doenças cardíacas e cerebrovasculares, as gorduras insaturadas, como as encontradas no azeite, abacate, nozes e peixes gordos, podem beneficiar a saúde cardiovascular.

Assim sendo, segue algumas recomendações para a sua prevenção:

Adotar uma dieta baseada em vegetais, como a Dieta Mediterrânea;

- ♥ Evitar o consumo de gorduras saturadas e trans, uma vez que estão mais associadas ao aumento do risco das doenças cardiovasculares. Estas encontram-se, maioritariamente, em bolos, bolachas, batatas fritas, carnes vermelhas, produtos de charcutaria, manteiga, etc.;
- ♥ Privilegiar gorduras poli e monoinsaturadas, uma vez que, em quantidades moderadas, até podem desempenhar um papel protetor na saúde do cora-

ção e do cérebro. Estas encontram-se em alimentos como frutos oleaginosos, cereais integrais, sementes, peixes gordos, hortícolas de cor verde-escura (brócolos, espinafres), azeite, etc.;

- ♥ Reduzir a ingestão de sal, pois o seu consumo está associado ao aumento da pressão arterial. O sal está presente em muitos alimentos, nomeadamente, enchidos, batatas fritas, conservas, molhos, refeições pré-preparadas, etc. De forma a continuar a consumir refeições prazerosas, substitua o sal por ervas aromáticas;
- ♥ Diminuir o consumo de alimentos ricos açúcares, como por exemplo, refrigerantes, sumos, doces, sobremesas, bolos, bolachas, etc.
- ♥ Consumir alimentos ricos em fibra, uma vez que têm efeito preventivo das doenças cardiovasculares e reduzem o colesterol que circula no sangue. Exemplos de alimentos ricos em fibra: fruta, hortícolas, leguminosas, cereais integrais, pão integral, massa integral, arroz integral, etc.;
- ♥ Moderar o consumo de álcool;
- ♥ Praticar atividade física com regularidade.

Portanto, neste mês do coração, lembre-se de cuidar bem deste órgão vital. Aproveite para adotar uma alimentação saudável e lembre-se de se manter ativo, fazendo exercício regularmente para fortalecer o coração e melhorar a saúde cardiovascular.

PROVÉRBIO

*Coração contente, faz bem à gente*

# Salada de Cavala em Trougha de Couve Coração

## Ingredientes (para 4 doses)

1 couve coração grande	1 iogurte natural s/ açúcar
2 cavalas (em filetes e sem espinhas)	1 lima (sumo)
1 rabanete	30g. coentros
1 couve brócolo	2 fatias grossas de pão integral
75g. folhas de espinafres	1 folha de louro
1 abacate maduro	1 dente de alho
½ cebola roxa pequena	Sal e pimenta

## Confeção

Ferva água com louro, alho e tempere com sal (10g por cada litro);

Separe 8 folhas da Couve Coração, coza durante 3 min., reserve;

Separe os floretes dos brócolos e coza, na mesma água, reserve.

Triture abacate, sumo de lima, iogurte e coentros, tempere com uma pitada de sal e pimenta, reserve no frio.

Numa frigideira untada com azeite bem quente, grelhe os filetes de cavala com a pele para baixo cerca de 3 min., vire e deixe mais 1 min.;

Torre as fatias de pão e corte em pequenos cubos.

Sobre 2 folhas de couve ligeiramente sobrepostas e com as pontas desencontradas, coloque um pouco do molho, espinafres, cebola roxa picada, 3 fatias de rabanete, brócolos e o filete de cavala, finalizando com uma colher de molho e alguns cubos de pão torrado. Por fim feche a trouxa e coloque no prato onde vai servir com a dobra para baixo.

# Ensopado de Coelho com Batata-Doce e Espargos

## Ingredientes (para 4 doses)

1 coelho cortado	500g. batata-doce
1 cebola	300g. espargos
3 dentes de alho	1 c. de chá de cominhos
1 tomate maduro	1 folha de louro
1 pimento vermelho pequeno	1 ramo de tomilho-limão
150ml. vinho tinto	Azeite
150ml. vinho branco	Sal e pimenta preta

## Confeção

De véspera tempere o coelho com alho, sal, pimenta, cominhos, louro, o tomilho-limão e o vinho tinto;

No dia, asse a batata no forno a 180° durante 30 min.;

Escorra o coelho e separe os alhos laminados;

Num tacho largo aqueça um fio de azeite e core o coelho;

Adicione a cebola e o alho e deixe alourar;

Adicione o tomate e cozinhe por 3 min.;

Regue com o vinho branco e a marinada;

Tape e cozinhe em lume baixo durante 30 min. acrescentando um pouco de água quando necessário;

Corte as batatas em rodela largas, adicione ao tacho com os espargos, e cozinhe mais 10 min., ou até que a carne esteja no ponto desejado.

Retifique os temperos e sirva ainda quente.

Se gostar torre uma fatia de pão integral e sirva sobre o pão com bastante molho.



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.

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)