

0

2024

ALIMENTOS DO MÊS

OUTUBRO

# ALIMENTOS DO MÊS

# OUTUBRO

Outubro é assinalado como o "Mês Sênior", celebra e homenageia as pessoas idosas. São desenvolvidos eventos que procuram reconhecer a contribuição destes indivíduos na sociedade, bem como promover o envelhecimento ativo e saudável.

Neste sentido, é essencial criar ambientes físicos e sociais favoráveis, além de incentivar comportamentos saudáveis ao longo da vida, como uma alimentação saudável e equilibrada e a prática de atividade física regular.

Desta forma, é de extrema importância assegurar um bom estado nutricional, através de um adequado aporte energético, nutricional e hídrico.

A hidratação é um elemento a ter em conta, especialmente porque as pessoas idosas muitas vezes não têm sensação de sede, ou até mesmo porque nunca criaram um hábito de beber água ao longo da sua vida.

Em geral, é recomendado que os idosos consumam cerca de 1,5 a 2 litros de líquidos por dia, o que equivale a aproximadamente 6 a 8 copos de água. No entanto, essa quantidade pode precisar ser ajustada com base nas carências individuais, como em casos de clima quente, atividade física intensa ou condições médicas específicas que possam aumentar a necessidade de ingestão de líquidos.

A melhor forma de conjugar uma boa nutrição com hidratação, são os preparados culinários designados de sopas e caldos. Estes são ótimas opções para garantir a ingestão dos nutrientes essenciais. Estas preparações podem incluir uma variedade de vegetais, carne, peixe ou ovos, leguminosas ou, até mesmo, cereais como arroz ou massa que oferecem benefícios como fibras, vitaminas, proteínas e minerais.

Estes são de fácil digestão, ideais para idosos com



dificuldades de mastigação e deglutição, e favorecem a hidratação, uma vez que são constituídos por 88 a 93% de água.

Recomendações gerais para esta faixa-etária:

- Fazer mais refeições ao longo do dia, mas em menos quantidade;
- Escolher alimentos mais ricos nutricionalmente como hortaliças e fruta;
- Adequar a consistência dos alimentos, se for necessário;
- Utilizar mais ervas aromáticas, especiarias e sumo de limão ao invés do sal, para temperar os cozinhados;
- Fazer as refeições num ambiente tranquilo e, se possível, com companhia;
- Praticar atividade física com regularidade e adaptada a esta faixa etária.

Em suma, a alimentação saudável e a prática de atividade física regular desempenham um papel muito importante para um envelhecimento com qualidade e mais saúde.

## PROVÉRBIO

*Uma bela velhice é, em geral, a recompensa de uma bela vida*

# Cação com creme de coentros

## Ingredientes

2 postas altas de cação (ou outro peixe a gosto)  
Sumo de 1 limão  
1 colher de sopa de pimentão-doce  
15ml. de azeite  
2 dentes de alho  
100g. de coentros frescos  
1 cebola  
1 curgete  
1 nabo  
0,5l. de água  
1 colher de chá de sal

## Confeção

*Limpe o peixe, retire os lombinhos e coloque as espinhas e aparas do peixe em água fria para retirar restos de sangue. Tempere os lombinhos com o sumo de limão, o alho laminado, o pimentão-doce, um fio do azeite e uma pitada de sal, deixe marinar, no frio, cerca de uma hora. Coloque as espinhas e aparas, em água e deixe ferver, depois baixe o lume e cozinhe cerca de 40 min.*

*Entretanto, lave e corte os legumes em pequenos pedaços. Num tacho alto, coloque o restante azeite, os legumes e deixe-os suar por 2 a 3 min. Acrescente o caldo das espinhas e deixe cozinhar, durante 45min.*

*Numa panela, coloque água e, quando estiver a ferver, mergulhe os coentros durante meio minuto, retire e coloque, em água muito fria, com gelo para os arrefecer. Acrescente aos legumes já cozidos os coentros escorridos e triture tudo até obter um creme que poderá voltar a passar pelo passador de rede para ficar mais suave. Acerte o tempero.*

*Numa frigideira, untada de azeite, marque o peixe até que este tenha uma ligeira crosta por fora e esteja ainda suave no interior, desfie e sirva numa tigela sobre o creme de coentros.*

# Sopa de feijão manteiga



## Ingredientes

300g. de feijão manteiga  
1dl. de azeite  
50g. de cebola  
200g. de curgete  
200g. de batata-doce  
100g. de abóbora  
1 ramo de salsa  
50g. de massa tipo macarrão  
sal q.b.

## Confeção

*Demolhe o feijão em água fria, com uma antecedência de 12 horas.*

*Coza-o numa panela com água fria até que cubra tudo, com uma cebola cortada em pedaços pequenos, a salsa e um fio de azeite, até que o feijão fique bem tenro.*

*Entretanto, descasque as batatas e a abóbora e lave-as. Corte-as em pequenos quadrados.*

*Quando o feijão estiver cozido junte tudo à panela, acerte a quantidade de água e deixe cozinhar 30 minutos.*

*Adicione a massa, deixando mais 15 minutos, tempere com um pouco de sal e sirva.*

*Se preferir poderá passar a sopa, o que a deixará um pouco espessa, sendo recomendado, nesse caso, adicionar um pouco mais de água e não adicionar a massa.*

ALIMENTOS DO MÊS  
OUTUBRO



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 Távira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação | Centro de Saúde de Távira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO |

Távira comunidade representativa de Portugal | [www.dietamediterranea.pt](http://www.dietamediterranea.pt)

**távira** DIETA MEDITERRÂNICA