



2024

NI

ALIMENTOS DO MÊS

NOVEMBRO



# ALIMENTOS DO MÊS NOVEMBRO

A 14 de novembro celebra-se o Dia Mundial do Diabetes criado, em 1991, pela Federação Internacional de Diabetes e pela Organização Mundial da Saúde. Este dia tem como objetivo a conscientização sobre a doença, alertando a população para os fatores de risco e complicações de saúde que daí advêm. Nos próximos três anos, a campanha do Dia Mundial da Diabetes centrar-se-á na importância da atividade física e de uma alimentação saudável para reduzir o risco de diabetes tipo 2 e controlar todos os tipos de diabetes e suas complicações (bem-estar físico, no bem-estar social e no bem-estar mental).

Para gerir eficazmente a diabetes, é fundamental adotar um estilo de vida saudável. Isso inclui manter uma dieta equilibrada, praticar atividade física regularmente, evitar o consumo excessivo de álcool e tabaco, além de procurar apoio emocional e educacional.

## O que deve comer?

1. Prefira frutas e vegetais: ricos em vitaminas, minerais e fibras, podem ajudar a controlar os níveis de glicose no sangue.
2. Opte por alimentos integrais como pão integral, arroz integral, massas integrais, batatas, cereais integrais fornecem energia de forma mais gradual e contém fibras que ajudam na digestão.
3. Escolha fontes de proteínas magras, como peixe, frango sem pele, ovos, tofu, leguminosas (feijões, lentilhas, grão-de-bico) e carnes magras.
4. Opte por laticínios com baixo teor de gordura.



## Trocas saudáveis

1. Substitua gorduras saturadas por gorduras insaturadas: troque fontes de gorduras saturadas, como manteiga e gordura animal, por gorduras insaturadas saudáveis, como azeite, abacate e nozes.
2. Escolha hidratos de carbono complexos: substitua alimentos refinados por versões integrais para obter mais fibras e nutrientes.
3. Opte por lanches saudáveis: em vez de lanches ricos em açúcar e gordura, escolha opções mais saudáveis como frutas frescas, vegetais cortados com húmus ou um punhado de nozes.
4. Reduza o consumo de sal: troque o sal por ervas aromáticas e especiarias para dar sabor aos alimentos sem aumentar a ingestão de sódio.

Seguindo estas recomendações, pode manter uma alimentação saudável e equilibrada, controlar os níveis de glicose no sangue e melhorar a sua saúde no geral.

## PROVÉRBIO

*Antes prevenir que remediar*

# Pimentos recheados com bacalhau e grão

## Ingredientes

- 400g. bacalhau (demolhado)
- 4 pimentos vermelhos pequenos e arredondados
- 1 tomate médio bem maduro
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 25g. de grão-de-bico seco (ou 80g. já cozido)
- 1 couve brócolo pequena
- Sal e pimenta q.b.
- 1 ramo salsa/coentros (picados)

## Preparação

*Demolhe o grão-de-bico em água de um dia para o outro, escorra e coza em água, sem sal, até estar tenro.*

*Coza o bacalhau (já bem demolhado para retirar o sal) coberto com água, uma folha de louro e um dente de alho esmagado, retire a pele e as espinhas e lasque-o.*

*Lave muito bem os pimentos e abra-os, cortando "uma tampa" cerca de 1 cm abaixo do talo, limpe o interior retirando todas as sementes.*

*Num tacho junte o azeite com a cebola e deixe refoogar até a cebola estar translúcida, acrescente o alho picado e deixe refogar, mais um minuto, sem deixar queimar o alho. Retire a pele do tomate e triture, acrescente ao refogado em conjunto com os brócolos e cozinhe por dois minutos. Junte o bacalhau e o grão previamente cozido, mexendo sempre adicionando um pouco de água, se necessário. Retire do lume e misture salsa/coentros e tempere com pimenta.*

*Recheie os pimentos com o preparado, coloque num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 180° cerca de 8 a 10 minutos, até ficarem ligeiramente assados ou se preferir obtém ainda um melhor resultado se grelhar os pimentos durante cerca de 5 minutos.*

# Coelho na púcara

## Ingredientes

- 1 coelho partido em pedaços
- 3 colheres de sopa de azeite
- 8 cebolinhas pérola
- 3 dentes de alho
- 2 tomates bem maduros
- 2,5dl. de vinho branco
- 1 folha de louro
- 1 pé de tomilho fresco (ou seco)
- 1 ramo pequeno de salsa
- 1 colher de chá de colorau fumado
- Sal marinho grosso
- pimenta

## Preparação

*Num almofariz, esmague os alhos com uma pitada de sal grosso, o colorau fumado, pimenta, 1 colher de azeite e o tomilho (só folhas), barre o coelho com esta pasta e acrescente o vinho branco e os pés da salsa. Deixe marinar no frio, durante pelo menos 4 horas.*

*Num tacho (idealmente de barro ou ferro) com o restante azeite, aloure as cebolinhas. De seguida, adicione o tomate sem pele e sem sementes, cortado em bocados juntamente com o louro. Acrescente a marinada (descartando os pés da salsa) e deixe ferver destapado, cerca de 4 a 5 minutos, para reduzir o vinho e evaporar o álcool. Mexa, de vez em quando, para evitar que pegue ao fundo do tacho. Junte o coelho, tape o tacho e deixe cozinhar, em lume baixo, cerca de 30 minutos.*

*Polvilhe com a salsa picada e sirva acompanhado de uma batata pequena e feijão verde cozido.*

ALIMENTOS DO MÊS

# NOVEMBRO



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)

**tavira** DIETA MEDITERRÂNICA