

Alimentação nas Festas dos Santos Populares



*Em noite de Santos Populares
Há sardinhas com pão
Pimentos, alho porro e similares
E o vinho deve vir com moderação!*

Associação Portuguesa
dos Nutricionistas



Entre o alho-porro, os martelos de plástico, o manjerico, os balões de ar quente e toda a festa dos santos populares, na hora de saciar a fome, a **sardinha**, o **pão** milho e o **caldo verde** são quem reinam.

A **Associação Portuguesa dos Nutricionistas** apresenta os benefícios da refeição tradicional destes dias e deixa alguns conselhos saudáveis, pois a saúde também conta em dias de festa!

Associação Portuguesa
dos Nutricionistas



Sardinha

A sardinha é um peixe gordo, pelo que a sua gordura, polinsaturada, rica em ácidos gordos ómega-3, é importante para o desenvolvimento e manutenção cerebral e equilíbrio cardiovascular.

Consuma peixes gordos com regularidade, variando o tipo de peixe (sardinha, cavala, salmão, arenque, ...);

Pimento

O pimento é fonte de vitaminas e minerais importantes para a pele e mucosas, visão e processo de cicatrização.

Procure ingerir pimentos de diferentes cores para aumentar os benefícios nutricionais. Complemente este consumo com outros tipos de produtos hortícolas.

Consuma hortaliças e legumes diariamente, na sopa, e inclua-os sempre no prato.

Caldo Verde

O caldo verde, pela presença de couve galega, é rico em cálcio, imprescindível ao crescimento e manutenção dos ossos e dentes.

Diariamente devemos recorrer ao consumo de sopa de legumes, para alcançar maior variedade de vitaminas e minerais pela diversidade de produtos hortícolas. Inicie o almoço e o jantar com sopa;

Pão milho

O pão de milho poderá funcionar como um substituto à batata, arroz ou massa, pela sua riqueza em hidratos de carbono. Se optar por incluir o pão na sua refeição deve reduzir a quantidade de batata, arroz ou massa que ingere.

Sugestão da APN para prato

(quantidades para 1 pessoa)

1 batata de tamanho médio
50g de cebola
50 de curgete
2 dentes de alho
50g de couve portuguesa

2 sardinhas de tamanho médio
(cerca de 100g cada)

80g de Pão milho
1 batata média com casca

150g de pimentos de várias cores
50g de cebolinhas

Molho:
Azeite
Alho
Salsa
Oregãos

Composição nutricional (por prato):

606,6 kcal
64,1g de hidratos de carbono
43,8g de proteínas
19,2g de gordura





Siga as nossas sugestões:

- Diminua /elimine a adição de sal na confecção das sardinhas assadas, dos pimentos e do caldo verde;
- Opte por adicionar cebola, alho, salsa, oregãos ou colorau ao azeite que serve como molho, para aumentar o sabor e aroma dos alimentos que salpicar com este preparado e evitar assim o recurso a sal;
- Modere a quantidade de chouriço adicionado ao caldo verde, e reduza a adição de sal;
- Acompanhe a refeição com legumes variados e batatas cozidas com casca;
- Modere a ingestão de bebidas alcoólicas (que só é permitida para adultos saudáveis). Complemente ou opte por sumos 100% fruta ou água;
- Aproveite para se mexer, aumentando a actividade física, com caminhadas e dança durante as festas.

Festeje de forma saudável!

Associação Portuguesa
dos Nutricionistas



FICHA TÉCNICA

Título: Alimentação nas Festas dos Santos Populares

Direcção Editorial: Alexandra Bento

Concepção: Helena Real, Iara Pimenta

Corpo Redactorial: Iara Pimenta, Helena Real

Produção Gráfica: Helena Real

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Junho de 2011

©APN