

Receitas



Lanches Saudáveis



REDE
ADVENTISTA
SILVESTRE
DE SAÚDE



1º Simpósio de
**Nutrição, Envelhecimento
e Qualidade de Vida**

Serviço de Nutrição e Dietética

Serviço de Nutrição e Dietética

Hospital Adventista Silvestre

2019



Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. A nutrição precisa assumir o lugar de destaque que merece em sua vida, inclua alimentos mais saudáveis no seu dia a dia.

www.redeadventistasilvestre.com



REDE
ADVENTISTA
SILVESTRE
DE SAÚDE

ÍNDICE

CAPÍTULO 1

Os Dez Passos para uma Alimentação Saudável

CAPÍTULO 2

Receitas:

- 1** - Suco Tropical
- 2** - Suco Verde
- 3** - Sopa de Abóbora, Cenoura e Gengibre
- 4** - Overnight 1
- 5** - Overnight 2
- 6** - Pasta de Grão-de-Bico
- 7** - Wrap Vegano com Rap 10
- 8** - Smoothie de Frutas Vermelhas
- 9** - Sanduiche Natural
- 10** - Omelete com Recheio de Vegetais



Os
10 PASSOS
para uma
*Alimentação
Saudável*

1- ESTABELEÇA HORÁRIOS PARA AS REFEIÇÕES, DISTRIBUINDO-AS EM 5 OU 6 POR DIA

Intercale pequenos lanches saudáveis, como água de coco, frutas e sucos entre as principais refeições, evitando saltá-las. Mantendo essa disciplina, evita-se comer excessivamente no almoço e no jantar, o que ajuda na manutenção do peso e no controle da glicemia.

2- CONSUMA VARIADOS TIPOS DE VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS: QUANTO MAIS COLORIDO O PRATO, MELHOR

São alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, principalmente nas cascas, no bagaço e nas sementes. O consumo desses alimentos, inclusive na sua forma desidratada (ameixa seca, damasco, uva-passa, banana-passa), diminui o risco de doenças como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Procure consumir os legumes, verduras e frutas da época, pois contêm alto valor nutritivo, são mais saborosos e baratos.

3- ESCOLHA ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS, COMO VERDURAS, FRUTAS, LEGUMES, LEGUMINOSAS (FEIJÕES), CEREAIS INTEGRAIS (COMO ARROZ E PÃO INTEGRAL) E FARELOS (AVEIA, TRIGO, ETC)

As fibras são componentes dos alimentos que, além de ajudar na função digestiva, ajudam a reduzir o colesterol e

controlar a glicose no sangue.

Consoma 3 ou mais porções de legumes e verduras e de 3 a 5 porções de frutas diariamente, na forma de lanche ou sobremesas.

Coma, pelo menos uma vez por dia, feijão, lentilha, ervilha ou grão-de-bico, pois possuem proteína e fibras que ajudam na saciedade. Outra opção para aumentar o consumo de fibras é ingerir cereais integrais (arroz, macarrão e pão), gérmen de trigo, aveia, linhaça, entre outros. Lembre-se: a nossa tradicional combinação de “arroz com feijão” é uma ótima fonte de proteína vegetal.

4- EVITE OS ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCARES, COMO DOCES, REFRIGERANTES, CHOCOLATES, BALAS E OUTRAS GULOSEIMAS

O açúcar é uma “caloria vazia”, por não ser nutritivo e ser muito calórico. Por isso, a ingestão deve ser moderada, para todas as pessoas e em todas as fases da vida.

O consumo exagerado desse grupo de alimentos pode levar a doenças como cárie dental, obesidade, além de contribuir para doenças como diabetes, pressão alta, aumento de lipídios no sangue, doenças do coração e até câncer.

Os diabéticos devem seguir esse controle rigorosamente, evitando também o excesso de mel, melaço, cana,

rapadura, balas, doces e sucos açucarados (preferir sem açúcar).

5- CONSUMA POUCO SAL DE COZINHA E EVITE ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE SAL. PREFIRA ERVAS (SALSA, COENTRO, CEBOLINHA, ORÉGANO), ESPECIARIAS E LIMÃO PARA TORNAR AS REFEIÇÕES MAIS SABOROSAS

O consumo de sal deve ser de, no máximo, 6 gramas por dia (1 colher de chá rasa), porque é um alimento que contém muito sódio e cujo consumo em excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue (hipertensão). Por isso, evite adicionar sal nas saladas cruas e nas preparações prontas, preferindo o uso de ervas e temperos como salsa, cebolinha verde, coentro, cebola, alho, pimentão, açafrão, manjericão e alecrim para dar sabor aos alimentos.

O sódio está presente em muitos alimentos industrializados, entre eles: macarrão instantâneo, enlatados, conservas, embutidos (linguiça, presunto, mortadela, salsicha e salame, entre outros), sopas e lasanhas semi-prontas, queijos, salgadinhos, carnes salgadas e processadas (charque, carne de sol, carne seca e defumados), temperos industrializados (temperos prontos, shoyu/molho de soja, ketchup, mostarda e caldos concentrados) e, inclusive, em muitos alimentos doces (bolos, tortas e biscoitos).

Para saber a quantidade de sódio que esses e outros alimen-

tos possuem, habitue-se a olhar o rótulo das embalagens e certifique-se que não tenham mais que 200mg de sódio em sua porção.

6- DIMINUA O CONSUMO DE GORDURAS: SATURADA, TRANS E HIDROGENADA

A ingestão excessiva de gorduras pode levar a doenças como obesidade, diabetes, pressão alta, aumento de colesterol no sangue, doenças do coração e até câncer.

Para diminuir esse risco, dê preferência a alimentos assados, grelhados e cozidos, leite desnatado e derivados com baixo teor de gordura, como queijos brancos. Evite também alimentos industrializados que contenham gordura vegetal hidrogenada entre seus ingredientes (veja nos rótulos), como margarinas, croissants, empadas, sorvetes e biscoitos, principalmente os recheados.

Outras formas de tornar a alimentação mais saudável é retirando o excesso de gordura visível antes do preparo dos alimentos, como pele do frango, gordura aparente de carnes e gorduras amarelas. Evite também carnes processadas (charque, carne de sol, carne seca e defumados), embutidos (linguiça, presunto, mortadela, salsicha e salame, entre outros), frituras e salgadinhos.

Prefira óleo de girassol, milho ou soja para cozinhar os alimentos. Azeite de oliva pode ser acrescentado a saladas,

legumes e pratos prontos, porém, use-o com moderação.

7- EVITE O FUMO E AS BEBIDAS ALCOÓLICAS

O consumo de bebidas alcoólicas não é recomendado, pois está associado à violência e a diversas doenças como câncer, cirrose e alcoolismo.

Cigarros, charutos e cachimbo também provocam dependência e causam doenças graves como câncer, infarto, derrame e enfisema pulmonar. Quem parar de fumar melhora a saúde e a qualidade de vida, principalmente se for diabético ou hipertenso.

Se você tiver dificuldade para livrar-se desses hábitos, pode procurar a ajuda de profissionais de saúde e grupos de apoio. Lembre-se: tabagismo e alcoolismo são doenças que devem ser tratadas.

8- BEBA ÁGUA

A água é essencial para várias funções do nosso organismo. Por isso, é importante aumentar o seu consumo e ingerir, pelo menos, 2 litros de água por dia (6 a 8 copos grandes) nos intervalos das refeições principais. Evite refrigerantes, outras bebidas gaseificadas e álcool, preferindo, no lugar, sucos de frutas naturais.

Em casos de retenção hídrica (edema), tenha cuidado com

a quantidade de líquidos ingerida. Consulte seu médico para saber a quantidade indicada.

9- MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL

O peso saudável é aquele adequado para cada pessoa, de acordo com seu biótipo e características pessoais. O excesso de peso é decorrente do acúmulo de gordura corporal (sobrepeso ou obesidade), o que aumenta o risco de várias doenças, inclusive de diabetes e hipertensão. É importante que diabéticos e hipertensos mantenham o peso saudável para controlar essas doenças e diminuir o risco de complicações.

10- PROCURE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E UMA ATIVIDADE FÍSICA MODERADA REGULAR. ASSIM VOCÊ TERÁ UM PESO ADEQUADO, QUE TAMBÉM É IMPORTANTE PARA O CONTROLE DO DIABETES E DA HIPERTENSÃO

Uma alimentação saudável não tem segredo: é aquela que atende às necessidades de nutrientes que o organismo precisa, sendo adequada em quantidade e qualidade e, por isso, segura. É uma alimentação variada, baseada em alimentos naturais e pobre em alimentos industrializados, respeitando o hábito e a cultura alimentar da pessoa, além de ser saborosa. Comer deve ser um prazer associado à convivência familiar e social.

Assim como uma boa alimentação, movimentar-se e tornar-se mais ativo é essencial para a saúde física e mental. Para isso, escolha atividades físicas prazerosas, como caminhadas, passeios de bicicleta, jogos em grupo, danças, entre outras. Converse com um nutricionista para elaborar sua dieta.





Recetas

1 - SUCO TROPICAL



INGREDIENTES

- 200ml de água
- 1/2 beterraba pequena com casca
- 1/2 maçã com casca
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de gengibre



PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.



2 - SUCO VERDE



INGREDIENTES

- 200ml de água
- 1 rodela de abacaxi
- 3 folhas de hortelã
- 1/2 maçã
- 1 folha de couve (sem talo)



PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.



3 - SOPA DE ABÓBORA, CENOURA E GENGIBRE



INGREDIENTES

- 1/2 abóbora
- 1 cenoura
- 1 pedaço de gengibre (aprox. 5cm)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 1/2 de água
- Sal à gosto
- Azeite à gosto



PREPARO

Lave bem a metade da abóbora sob água corrente. Em uma panela, coloque duas xícaras de água e a abóbora, e deixe cozinhar por dez minutos. Isso fará com que a casca saia facilmente. Enquanto isso, lave e fatie o gengibre, sem descascar. Descasque o alho e a cebola. Corte a cebola em quatro partes. Transfira a abóbora pré-cozida para uma tábua e retire a casca.



Deixe reservada a água na panela que cozinhou a abóbora, pois você irá reutilizá-la.

Corte a abóbora em cubos e retorne-a à panela com água. Junte o gengibre, o alho, a cebola e o restante da água e leve ao fogo médio. Assim que começar a ferver, tampe a panela e deixe cozinhar por 40min. Transfira o cozido para o liquidificador. Se não couber tudo, bata em etapas. Por fim tempere com sal à gosto.

4 - OVERNIGHT 1



INGREDIENTES

- 1 iogurte grego de frutas vermelhas
- 1 colher de café de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de chia
- 1 banana prata
- 1 punhado de goji berry
- 2 colheres de aveia (uma outra opção também seria o amaranto)
- 1 fio de mel



PREPARO

Misture metade do iogurte grego com o cacau em pó e a aveia e a outra metade com a chia. Para montar coloque uma camada de iogurte com aveia e cacau + a banana picadinha + o iogurte com a chia + goji berry + 1 fio de mel se quiser. Tampe e leve para a geladeira para consumir no outro dia cedinho.



5 - OVERNIGHT 2



INGREDIENTES

- 1 potinho de coalhada lacfree
- 1 colher de sobremesa de chia
- 1/2 manga
- 1 punhado de goji berry
- 2 colheres de aveia (uma outra opção também seria o amaranto)
- 1 fio de mel



PREPARO

Misture metade da coalhada com aveia e a outra metade com a chia e mel. Para montar coloque uma camada de coalhada com aveia + a manga picadinha + a coalhada com a chia e mel + goji berry. Tampe e leve para a geladeira para consumir no outro dia cedinho.



6 - PASTA DE GRÃO-DE-BICO



INGREDIENTES

- 1 xícara bem cheia de grão-de-bico
- 2 dentes de alho
- hortelã a gosto
- azeite a gosto
- sal se necessário
- semente de gergelim a gosto



PREPARO

Ponha de molho o grão-de-bico. Cozinhe por 5 minutos na panela de pressão. Bata no liquidificador o grão-de-bico, os dentes de alho, hortelã e azeite a gosto. Depois de batido, experimente para inserir uma pitada de sal, se necessário. Torre levemente as sementes de gergelim na frigideira e depois misture com o grão-de-bico batido. Sirva com torradas.



7 - WRAP VEGANO COM RAP 10



INGREDIENTES

- 1 maço de espinafre picado
- sal a gosto
- pimenta a gosto
- 2 dentes de alho picadinhos
- azeite de oliva a gosto
- azeitonas verdes picadas
- 2 colheres de tofu amassados



PREPARO

Leve as folhas de espinafre para branquear rapidamente em uma panela com água fervente. Escorra e pique na ponta da faca. Leve o espinafre para refogar junto do alho em uma frigideira aquecida com azeite. Tempere a gosto com sal e pimenta. Deixe incorporar, adicione azeitonas e ao final adicione o tofu amassado. Recheie os wraps com essa mistura, enrole e sirva.



8 - SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS



INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de sementes de girassol sem sal
- 1 colher (sopa) de sementes de abóbora sem sal
- 300ml de leite desnatado, de soja ou arroz
- 2 xícaras (chá) de frutas vermelhas variadas (framboesa, amora, morango...)
- 1 kiwi
- 8 amêndoas cruas, sem casca
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia



PREPARO

Descasque o kiwi e coloque no liquidificador. Adicione os demais ingredientes e bata bem. Caso queira, pode coar. Se quiser uma consistência mais líquida, ajuste a quantidade de leite.



9 - SANDUÍCHE NATURAL



INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de abacate amassado
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 6 nozes bem picadas
- 1/2 xícara de aspargos em conserva picados
- 4 colheres (sopa) de cenoura ralada
- ervas frescas a gosto
- 4 fatias de pão de forma integral



PREPARO

Amasse o abacate e misture com o requeijão, as nozes, os aspargos e a cenoura. Adicione as ervas frescas. Monte os sanduíches e sirva.



10 - OMELETE COM RECHEIO DE VEGETAIS



INGREDIENTES

RECHEIO

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena cortada em rodelas
- 1 alho amassado
- 1 colher (chá) de gengibre fresco e picado
- 1 cenoura pequena cortada em tiras
- 1/4 pimentão vermelho
- 4 cogumelos pequenos cortados ao meio
- 4 colheres (sopa) de ervilhas em vagem cortadas ao meio
- 4 colheres (sopa) de ervilhas em vagem cortadas ao meio
- suco de meio limão
- molho de soja

MASSA

- 2 ovos grandes
- sal e pimenta do reino a gosto
- óleo para fritar



PREPARO

Para os vegetais, esquente o azeite em uma panela larga e acrescente a cebola, o alho e o gengibre. Cozinhe por 2 minutos e adicione a cenoura, as ervilhas e os cogumelos. Frite tudo por 3 minutos, aproximadamente, até que os vegetais fiquem macios. Apague o fogo. Misture o molho de soja e o suco de limão e jogue por cima. Reserve. Frite a omelete (ovos batidos com o sal e pimenta-do-reino a gosto) em fogo médio por 2 ou 3 minutos e acrescente os vegetais fritos em uma das metades da omelete. Cubra a mistura de vegetais com a outra metade da omelete e sirva com arroz.

Receitas



Lanches Saudáveis



1º Simpósio de
**Nutrição, Envelhecimento
e Qualidade de Vida**

Serviço de Nutrição e Dietética