



Dia Mundial da Alimentação 2 0 1 3

Sugestões alimentares para o outono/inverno

1. **As estações trazem consigo novos frutos.** O outono/inverno oferece as romãs, os dióspiros, as castanhas e as nozes. E a maçã sempre!
2. **Com o tempo frio e seco também pode ocorrer desidratação.** Hidrate-se com bebidas reconfortantes como as tisanas e infusões. Evite a adição de açúcar. Uma sopa de hortaliças também permite consumir água enriquecida em nutrientes.
3. **Nesta época do ano a exposição solar diminui.** Assegure um consumo de vitamina D, optando por ovos e peixes como a sardinha, o atum e a cavala.
4. **As abóboras não são apenas para o Dia das Bruxas.** Estas possuem quantidades apreciáveis de betacaroteno com forte poder antioxidante. Utilize-as nas bases de sopas e outros pratos, garantindo assim cor e sabor aos seus cozinhados.
5. **Opte por Snacks/lanches saudáveis.** Entre as refeições poderá ocasionalmente e de forma moderada, consumir frutos oleaginosos como as nozes, as amêndoas ou avelãs. São um snack nutritivo e apresentam teores elevados em ácidos gordos essenciais. Atenção ao valor energético dos mesmos.
6. **Exercite o seu corpo diariamente.** Se possível desloque-se a pé para o seu local de trabalho, evite o elevador, aproveite a hora de almoço para um pequeno passeio ou a pausa do café para se mexer. Cuidar da silhueta não é apenas tarefa de verão.
7. **Reserve os produtos de pastelaria e confeitaria para as alturas festivas.** Dê preferência no dia-a-dia ao pão de mistura. É uma boa forma de consumir fibra e regular o funcionamento intestinal.
8. **Para ajudar a prevenir gripes e constipações consuma alimentos fornecedores de vitamina C.** Os citrinos como as laranjas, as toranjas, as tangerinas e as clementinas podem ser consumidos também sob a forma de sumo. O quivi é outra boa fonte de vitamina C.
9. **As castanhas fazem parte do nosso património alimentar.** São excelentes substitutas das batatas por conterem amido e são também muito ricas em ácido fólico, vitamina C e potássio.
10. **Redescubra as leguminosas (feijão, lentilha, grão, ervilhas...) na sua mesa.** São benéficas para a saúde por fornecerem diversos nutrientes como potássio, fósforo, ácido fólico e magnésio e são económicas.

Adaptado de: FOOD Programme, European Union

