PROVISORIO

O JORNAL DA AEFCNAUP

13ª EDIÇÃO

ABRIL 2021

FICA A SABER TUDO SOBRE:

CONGRESSO DE NUTRIÇÃO DA AEFCNAUP

NESTA EDIÇÃO

LEITE DE VACA
Preto no Branco

O PAPEL DO NUTRICIONISTA
Numa IPSS

SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

E MUITO MAIS!

PROVISORIO

O JORNAL DA AEFCNAUP

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO

Lúcia Nova
Marta Gaspar

EQUIPA EDITORIAL

Beatriz Coelho
Bruno Vicente
Carina Martins
Marta Gaspar
Matilde Vicente
Rita Ribeiro

EDIÇÃO

Beatriz Coelho
Lúcia Nova

REVISÃO

Bruno Vicente
Lúcia Nova
Marta Gaspar

PROVISORIO

O JORNAL DA AEFCNAUP

FICHA TÉCNICA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

QUEM SABE, SABE!

SOARES, MARIO J. AND MANFRED J MÜLLER. "EDITORIAL: NUTRITION AND COVID-19." *EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION* VOL. 74,6 (2020): 849. DOI:10.1038/S41430-020-0647-Y

Deschasaux-Tanguy, Mélanie et al. "Diet and physical activity during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown (March-May 2020): results from the French NutriNet-Santé cohort study." *The American journal of clinical nutrition* vol. 113,4 (2021): 924-938. doi:10.1093/ajcn/nqaa336

Ruíz-Roso, María Belén et al. "Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study," *Nutrients* vol. 12,8 2289. 30 Jul. 2020, doi:10.3390/nu12082289

Rodríguez-Pérez, Celia et al. "Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study." *Nutrients* vol. 12,6 1730. 10 Jun. 2020, doi:10.3390/nu12061730

Lamarche, Benoît et al. "Changes in diet quality and food security among adults during the COVID-19-related early lockdown: results from NutriQuébec." *The American journal of clinical nutrition* vol. 113,4 (2021): 984-992. doi:10.1093/ajcn/nqaa363

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2020. Maria João Gregório, Sofia Mendes de Sousa, Diana Teixeira. Com a colaboração de Beatriz Ferreira, Inês Figueira, Margarida Taipa, Margarida Bica, Teresa Amaral e Pedro Graça. Direção-Geral da Saúde. Lisboa, outubro 2020. https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/11/Relato%CC%81rio-PNPAS-2020.pdf

CDC. People with Certain Medical Conditions 2021. Updated Mar. 29, 2021. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html

Iddir, Mohammed et al. "Strengthening the Immune System and Reducing Inflammation and Oxidative Stress through Diet and Nutrition: Considerations during the COVID-19 Crisis." *Nutrients* vol. 12,6 1562. 27 May. 2020, doi:10.3390/nu12061562

Trujillo-Mayol, Igor et al. "Western Dietary Pattern Antioxidant Intakes and Oxidative Stress: Importance During the SARS-CoV-2/COVID-19 Pandemic." *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, nmaa171. 13 Jan. 2021, doi:10.1093/advances/nmaa171

LEITE DE VACA: PRETO NO BRANCO

Willett WC, Ludwig DS. Milk and Health. N Engl J Med. 2020; 382(7):644-54.

Aparicio Vizuete A, Rodríguez-Rodríguez E, Lorenzo Mora AM, Sánchez-Rodríguez P, Ortega RM, López-Sobaler AM. [Myths and fallacies in relation to the consumption of dairy products]. Nutr Hosp. 2019; 36(Spec No3):20-24.

Pereira PC. Milk nutritional composition and its role in human health. Nutrition. 2014; 30(6):619-27.

Thorning TK, Raben A, Tholstrup T, Soedamah-Muthu SS, Givens I, Astrup A. Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. Food Nutr Res. 2016; 60:32527-27.

Harrison S, Lennon R, Holly J, Higgins JPT, Gardner M, Perks C, et al. Does milk intake promote prostate cancer initiation or progression via effects on insulin-like growth factors (IGFs)? A systematic review and meta-analysis. Cancer Causes & Control. 2017; 28(6):497-528.

Knip M, Åkerblom HK, Becker D, Dosch H-M, Dupre J, Fraser W, et al. Hydrolyzed Infant Formula and Early β-Cell Autoimmunity: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2014; 311(22):2279-87.

Wang W, Wu Y, Zhang D. Association of dairy products consumption with risk of obesity in children and adults: a meta-analysis of mainly cross-sectional studies. Ann Epidemiol. 2016; 26(12):870-82.e2.

ESTIGMATIZAÇÃO DO PESO CORPORAL

Coker-Cranney, A., & Reel, J. J. (2015). Coach Pressure and Disordered Eating in Female Collegiate Athletes: Is the Coach-Athlete Relationship a Mediating Factor? 9(3), 19.

Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. (2016). 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. 10.

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing Stigma. 24.

Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., Sherman, R., Steffen, K., Budgett, R., & Ljungqvist, A. (2014). The IOC consensus statement: Beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). British Journal of Sports Medicine, 48(7), 491–497. https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093502

Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of Eating Disorders in Elite Athletes Is Higher Than in the General Population. Clin J Sport Med, 14(1), 8.

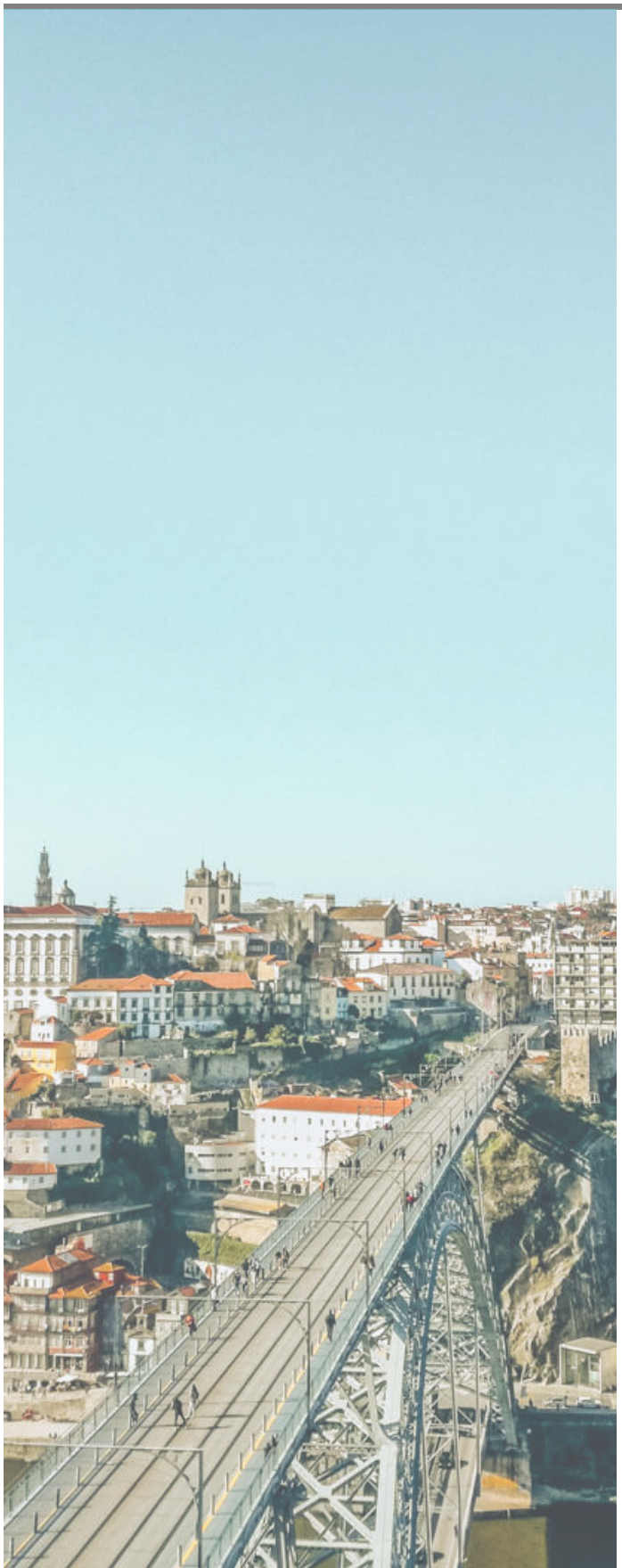
SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

Benedita Trindade, Costa M. Desperdício Zero À Mesa com o Pingo Doce. 1ª Edição ed.: Pingo Doce, Distribuição Alimentar SA; 2020.

PROVISORIO

O JORNAL DA AEFCNAUP

ÍNDICE



XXX CONGRESSO DE NUTRIÇÃO 2
30 Anos a Comunicar Ciência

QUEM SABE, SABE! 4
O Poder da Alimentação na COVID-19
Por Francisca de Castro Mendes

À CONVERSA COM 6
Beatriz Silva
Abrir um Atelier de Saúde e Beleza

VERDADE OU MITO 8
Leite de Vaca: Preto no Branco

O PAPEL DO NUTRICIONISTA 9
Numa IPSS
Com Diogo Catita

ESTIGMATIZAÇÃO DO PESO CORPORAL 11
Em Atletas Femininas
Com Rita Giro e Rui Bento

SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR 13
Como Comprar, Conservar e
Combater o Desperdício Alimentar

CONFINAMENTO NA COZINHA 16
Receitas para te Aventurares
na Cozinha

XXX CONGRESSO DE NUTRIÇÃO

30 ANOS A COMUNICAR CIÊNCIA

Nos passados dias 7 e 8 de abril de 2021 realizou-se, em formato online, a 30ª edição do Congresso de Nutrição da AEFCNAUP, este que é o evento mais antigo na área da Nutrição em Portugal. Este ano o seu mote foi **"30 Anos a Comunicar Ciência"** e contou mais uma vez com oradores e moderadores de excelência, focando-se em temáticas emergentes da área das Ciências da Nutrição, sendo assim um importante contributo para todos os estudantes e amantes desta área.
Para nos falar um pouco mais sobre este evento tão especial contamos com o **Professor Doutor Pedro Graça**, atual diretor da FCNAUP, **Ana Raquel Branco**, atual presidente da AEFCNAUP, e com os membros, **Ana Catarina Coelho**, **Leonor Pinto**, **Ana Costa** e **Clara Mateus**, do Departamento Científico da AEFCNAUP, sendo este o departamento envolvido na organização do Congresso.

Matilde Vicente (M.V) - Qual considera o principal contributo que este Congresso tem dado para o desenvolvimento das Ciências da Nutrição em Portugal?

Prof. Doutor Pedro Graça - Pensar e **organizar** um congresso científico é uma atividade amplamente **formadora**. Inicialmente é necessário pensar num tema que seja diferente dos anteriores, mas ao mesmo tempo apelativo e agregador. Depois, identificar pessoas com determinadas características e agrupá-las por assuntos científicos de forma a que as apresentações se harmonizem. Pensar num espaço, nos convites, nas inscrições, nos apoios, nos intervalos, na documentação, nos transportes, na divulgação e em mais de uma centena de pormenores. **Tudo isto só se faz com uma equipa coesa e com sentido de compromisso e responsabilidade. Com bom senso e capacidade de ultrapassar dificuldades em grupo e com muito trabalho.**
Tudo isto é organizar um congresso. E esta capacitação é muito provavelmente o principal contributo que considero que este Congresso tem dado para o desenvolvimento das Ciências da Nutrição em Portugal. Ou seja, formar estudantes da FCNAUP, **futuros nutricionistas com competências transversais e sentido de liderança**. Por esta razão, muitos dos que organizaram estas jornadas nos últimos 30 anos são hoje líderes nas suas áreas. Desde a vida estudantil, na FAP por exemplo, até à Associação Portuguesa de Nutrição, passando pela Ordem dos Nutricionistas.

> *"... formar estudantes da FCNAUP, futuros nutricionistas com competências transversais e sentido de liderança."*

M.V. - Sendo o Congresso um dos eventos mais esperados e emblemáticos organizados pela AEFCNAUP, porque consideras ser tão importante todos os anos assegurar a sua realização com o máximo rigor?

Ana Raquel Branco - Para além de ser um evento tão acarinhado por todos, com muitas tradições associadas e até algum convívio, é um **evento reconhecido pelo seu rigor científico**, daí o mote desta edição "30 anos a comunicar ciência". Mesmo num ano atípico, não poderíamos deixar de incutir o espírito crítico aos estudantes de Ciências da Nutrição de todo o país. **A curiosidade, o querer saber mais, o procurar o conhecimento são ideias fundamentais que os nossos oradores transmitem ano após ano**. É realmente essencial passar esse "bichinho", sobretudo quando estamos rodeados por tanta desinformação. Para além disso, é um evento que permite o **contacto dos estudantes com excelentes profissionais** da nossa área, incentivando a discussão conjunta de ideias e temas, algo que considero igualmente fundamental e apreciado pelos nossos participantes.
Por fim, é um Congresso escolhido por vários estudantes e até nutricionistas de renome para permanecerem atualizados, devido às temáticas

emergentes e relevantes abordadas, o que revela a qualidade deste evento e é algo que me deixa orgulhosa! **Espero que as próximas direções da AEFCNAUP continuem a realizar este Congresso tão emocionante, também para quem o organiza!**

M. V. - Em que se basearam para selecionar os temas abordados este ano e qual foi a principal valência que quiseram dar aos estudantes com este Congresso?

Dep. Científico da AEFCNAUP - Como sabem, no ano passado não se pôde realizar o Congresso Científico de Nutrição, devido às restrições impostas pela COVID-19. Assim, de modo a homenagear o departamento científico do mandato anterior, **inspiramo-nos no trabalho por eles desenvolvido**. Todavia, introduzimos temas de índole pessoal e **priorizámos a escolha de oradores de excelência**.
Tendo como principal foco os nossos estudantes, tentámos abranger as diferentes áreas das Ciências da Nutrição, visando fortalecer o seu espírito crítico e contribuir como complemento à sua formação académica.

> *...tentámos abranger as diferentes áreas das Ciências da Nutrição...*

M. V. - Este ano o Congresso foi forçado a sofrer algumas mudanças por causa da pandemia, tendo que se realizar online pela primeira vez. Sentem que isso afetou de alguma forma a sua organização e a experiência dos participantes, seja de forma positiva ou negativa?

Dep. Científico da AEFCNAUP - Organizar o primeiro Congresso em formato online foi sem dúvida desafiante, tendo a responsabilidade acrescida da celebração dos 30 anos do evento mais antigo da área da Nutrição.

Para além da parte logística inerente a este tipo de evento, **tivemos de investir um elevado número de horas na componente tecnológica face às circunstâncias**.
No entanto, **este modelo possibilitou-nos alcançar um número de participantes nunca antes atingido**, tendo o privilégio de contar com a presença de profissionais das mais variadas áreas da saúde e de diferentes zonas geográficas do mundo.
Assim, considerámos a experiência muito positiva e bastante enriquecedora para o nosso futuro profissional.

> *...este modelo possibilitou-nos alcançar um número de participantes nunca antes atingido...*

Por **Matilde Vicente**

QUEM SABE, SABE!

O PODER DA ALIMENTAÇÃO NA COVID-19

Por Francisca de Castro Mendes

Francisca de Castro Mendes licenciou-se em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (UP) e obteve o grau de Mestre em Biologia Celular e Molecular pela Faculdade de Ciências da UP. A sua atividade profissional iniciou-se em 2017 como bolseira de investigação na Faculdade de Medicina da UP, onde atualmente se encontra a realizar o Programa Doutoral em Saúde Pública e o Mestrado Integrado em Medicina.

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde declarou que a epidemia provocada pela COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2), tinha atingido o nível de uma pandemia, pelo seu rápido alastramento a nível mundial. Desde então, em todo o Mundo, profissionais de saúde, especialistas em Saúde Pública e decisores políticos **têm unido e concentrado esforços na necessidade urgente de reduzir a transmissão do vírus e apoiar os sistemas de saúde**. Várias medidas foram implementadas, incluindo o trabalho a partir de casa e o fecho das escolas, lojas e todas as empresas ou serviços considerados não essenciais. Todas estas medidas têm tido repercussões ao nível alimentar.

Uma das primeiras preocupações está intrinsecamente relacionada com a duração do isolamento. De facto, ainda que não isolados, temos sido sujeitos a períodos prolongados de confinamento, o que pode **aumentar a prática de hábitos alimentares menos saudáveis**. Por exemplo, o acesso limitado a alimentos frescos pode levar ao aumento do consumo de alimentos embalados, pois possuem maior tempo de vida útil. De facto, estudos conduzidos nos últimos meses revelam alterações nos padrões de consumo. Na França, parece haver uma diminuição da ingestão de produtos frescos, sobretudo fruta e peixe, e um aumento de doces, biscoitos e bolos em adultos, assim como um aumento do consumo de alimentos ultra-processados em adolescentes da Europa e América Latina. Por outro lado, os adolescentes espanhóis e a população em geral **apresentaram mudanças mais saudáveis, aumentado a adesão à dieta mediterrânica**, assim como os adultos jovens do Canadá, cuja qualidade da dieta melhorou sobretudo à custa da ingestão mais adequada de diversos componentes da dieta, incluindo hortícolas, leguminosas, e açúcares adicionados. Em Portugal, os resultados de um Inquérito Nacional levado a cabo pela Direção-Geral da Saúde (DGS), em parceria com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, descreve que 45% dos inquiridos reportou ter **alterado os seus hábitos alimentares, consumindo mais *snacks* doces, frutas e hortícolas.**

As alterações dos hábitos alimentares também podem levar ao desenvolvimento de algumas doenças. Por exemplo, a obesidade, que tem sido identificada como fator de risco para diversas doenças crónicas, como a diabetes T2 e doenças cardiovasculares, **parece também estar associada à gravidade da infeção pelo SARS-Cov-2.**

> *...a obesidade (...) parece também estar associada à gravidade da infeção pelo SARS-Cov-2.*

A inflamação crónica característica da obesidade, assim como o aumento de mediadores pró-inflamatórios estão associados a disfunções metabólicas, como hiperlipidemia, hiperglicemina e resistência à insulina, **afetando direta e indiretamente o sistema imune**. Como consequência, há uma **diminuição da capacidade de resposta à infeção**. De facto, a CDC (Centers for Disease Control and Prevention) refere que adultos de qualquer idade com obesidade, doença cardiovascular (por exemplo, cardiomiopatias), entre outras, apresentam maior risco de desenvolver doença grave.

QUEM SABE, SABE!

O PODER DA ALIMENTAÇÃO NA COVID-19

É inegável que o período de confinamento no domicílio obriga a adaptações a vários níveis, incluindo aqueles relacionados com a alimentação. Contudo, **manter ou melhorar o estado nutricional é fundamental para modular os processos de stress inflamatório e oxidativo**, que irão manter ou melhorar o funcionamento adequado do sistema imune. As recomendações da dieta em Portugal estão vinculadas ao padrão alimentar mediterrânico que promove um consumo elevado de hortofrutícolas variados, leguminosas, frutos oleaginosos, cereais integrais e azeite, moderadamente alto de peixe, baixo a moderado de produtos lácteos, e baixo de carnes e aves. Os benefícios da **dieta mediterrânica** parecem surgir da sinergia entre os diferentes componentes que a constituem. Especificamente, o aumento da ingestão de frutas, hortícolas e outros alimentos de origem vegetal, parece trazer benefícios para a população em geral pela riqueza nutricional destes alimentos em vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos. Por sua vez, estes componentes, pelas suas propriedades anti-oxidantes e anti-inflamatórias **podem contribuir para a homeostasia global antes e/ou durante uma infeção aguda** ao participarem na defesa contra processos de stress oxidativo e inflamatórios.

Assim, considerar **os diferentes constituintes da dieta e dos fatores nutricionais pode servir para fortalecer o sistema imune e consequente prevenção de infeções**, bem como para promover a saúde geral em tempos de pandemia. A dieta mediterrânica parece ser protetora em relação a inúmeras patologias, incluindo doenças respiratórias e cardiovasculares. Mais recentemente também foi referida como potencialmente protetora contra a COVID-19. Contudo, apesar dos benefícios da dieta mediterrânica, ainda não há resultados conclusivos sobre a necessidade de suplementar indivíduos saudáveis ou em risco que consumam dietas equilibradas no contexto da COVID-19 e não há dados sobre a influência de dietas equilibradas em indivíduos com esta doença.

Com o objetivo de dar resposta e resolver este problema de Saúde Pública, milhares de artigos científicos têm sido publicados ao longo do último ano. Contudo, o conhecimento sobre a doença continua incompleto, havendo muitas questões não resolvidas e especulações sobre diversas áreas, nomeadamente a alimentação. Ainda assim, é fundamental **enquadrar as escolhas alimentares nos princípios da Roda dos Alimentos - completa, variada e diversificada e privilegiar o consumo de alimentos de elevado valor nutricional** ao invés de alimentos com elevado valor energético (fornecem muita energia, mas poucos nutrientes) como por exemplo, alimentos processados/ultra-processados, tendencialmente mais ricos em gordura, açúcar e sal. Cumprir ainda as orientações relativas à preparação, confeção, e consumo de alimentos através do reforço das boas práticas de higiene (pode ser consultada no Guia da DGS) para uma alimentação saudável em tempo de quarentena.

> *"...é fundamental (...) privilegiar o consumo de alimentos de elevado valor nutricional ao invés de alimentos com elevado valor energético..."*

À CONVERSA COM

BEATRIZ SILVA

Licenciada em Ciências da Nutrição pela FCNAUP. Pertenceu à Associação de Estudantes, como Dirigente Associativo. Realizou Estágio Curricular e à Ordem dos Nutricionistas (ON) nas áreas da Alimentação Coletiva e Gestão e da Nutrição Comunitária e Saúde Pública. Desde cedo que o setor da beleza é uma paixão e em 2017 formou-se como maquilhadora profissional, a qual exerce em paralelo com a área da nutrição.

Marta Gaspar (M.G.) - Porque decidiste abrir o teu próprio atelier e trabalhar por conta própria após te formares como nutricionista?

Beatriz Silva (B.S.) - Quando me formei como nutricionista, em maio de 2020, encontrávamo-nos em plena pandemia. Como qualquer outro colega, tentei primeiramente um futuro certo e confortável, no entanto, **as oportunidades de emprego eram escassas e precárias**. Após muitos currículos enviados e muitas portas fechadas, repensei e concluí que a **incerteza naquele momento era certa, independentemente do caminho que escolhesse tomar no imediato**. Como sempre tive o sonho e a ambição de conciliar as duas áreas que mais gosto: **Nutrição e beleza**, decidi arriscar no agora e criar o meu próprio projeto: **Atelier de Saúde e Beleza – Beatriz Silva**, em setembro de 2020. Aqui poderia exercer a minha área de estudos com as consultas de nutrição, assim como os restantes serviços do setor da beleza.

> *...tive o sonho e a ambição de conciliar as duas áreas que mais gosto: nutrição e beleza...*

M.G. - Quais têm sido as maiores dificuldades e desafios ao longo desta nova etapa?

B.S. - As maiores dificuldades incidiram essencialmente em **todas as consequências que a pandemia trouxe**. Com o encerramento dos estabelecimentos durante o confinamento, a necessidade constante de reinventar os serviços tornou-se, no mínimo, desafiante para qualquer negócio. Logicamente que muitos outros desafios se foram impondo ao longo de todo o processo, desde toda a reformulação a nível de infraestruturas, cumprir com as recomendações da ON e da Entidade Reguladora de Saúde (ERS), todas as burocracias envolvidas, materiais e equipamentos necessários que são imprescindíveis, principalmente para uma jovem a estrear-se no mundo do trabalho. **Mas o segredo é: resiliência e esforço**. Tudo foi possível e com a ajuda das pessoas certas e hoje temos o atelier em pleno funcionamento, com uma vasta disponibilidade de serviços na área da saúde e beleza, com excelentes profissionais!

M.G. - Porque decidiste criar um espaço que abrangesse várias áreas relacionadas com saúde e beleza e não apenas direcionado à Nutrição?

B.S. - Primeiramente, porque tanto a saúde como a beleza são áreas que me dizem bastante. **Se tivesse que optar unicamente por uma não seria inteiramente feliz**, pela falta que a outra me iria fazer. Inclusivamente, quando me tornei nutricionista e pensei mais seriamente sobre o futuro, tive bastantes reticências sobre que caminho seguir. Um espaço que me permita abranger ambas faz com que tenha encontrado um emprego que adore exercer

e não sinta que estou a trabalhar um único dia! **É um futuro incerto, mas vamos ultrapassando as adversidades à medida que elas forem aparecendo**. Finalmente, face à realidade atual, se criasse um negócio direcionado apenas à Nutrição não seria economicamente rentável e seria insustentável. Quando abri um espaço tinha plena consciência que iria ter contas para pagar: despesas inerentes ao espaço, quotas à ON e à ERS, reposição de material, entre outros. Depois de testemunhar experiências de colegas de profissão mais velhos e perante o panorama atual do país e da profissão, percebi que essa não poderia ser uma opção.

M.G. - Quais consideras serem as maiores vantagens e desvantagens de trabalhar por conta própria e teres o teu próprio espaço?

B.S. - A maior vantagem é a **possibilidade de gestão de agenda**. Consigo facilmente me desdobrar entre a área da saúde e da beleza, através de uma organização própria de marcações e compromissos. Existem ainda outras vantagens bastante relevantes, como o **controlo total do meu tempo, dos meus projetos, do funcionamento e ritmo do meu trabalho, dos materiais e métodos que utilizo**, etc! Apontaria como principal desvantagem, o **compromisso e cedência de tempo total ao meu negócio**, no sentido em que vários cargos e funções se concentram única e exclusivamente numa pessoa, numa fase inicial. Criei o meu espaço de trabalho por conta própria e de repente sou a profissional, a rececionista, a empregada de limpeza... Termino o meu trabalho e ainda sou a gestora de marketing e redes sociais, vou responder a e-mails e preparar o dia seguinte. Como é lógico, é possível encontrar o equilíbrio e encontrar ajuda, que é bastante necessária! Não obstante, neste tipo de negócios **torna-se complicado "desligar" do modo trabalho e de toda a pressão**, pois a evolução do meu projeto depende apenas de mim.

M.G. - Onde te imaginas a trabalhar daqui a 5 anos? Pretendes continuar com este projeto?

B.S. - Daqui a 5 anos **imagino-me a continuar com o crescimento deste projeto**! Idealmente com mais serviços em ambas as áreas e com a equipa mais completa para continuar a dar resposta às necessidades dos nossos clientes. Gostaria ainda de conseguir abraçar mais projetos na área da Nutrição, como prestação de serviços na **área da Nutrição Comunitária e Saúde Pública e/ou Alimentação Coletiva e Gestão** em outros estabelecimentos e instituições, desde que me permitam conciliar com o projeto atual do atelier, se as condições de empregabilidade assim o permitirem.

M.G. - Que conselhos podes dar a quem pretende abrir o seu próprio espaço na área da nutrição?

B.S. - Aconselho a que **arrisque e que vá sem medo**, desde que seja empreendedor, extremamente organizado e que tenha uma boa rede para o apanhar caso algo não corra tão bem quanto o planeado. Abrir um espaço próprio, independentemente da área, **exige muito planeamento, vontade de aprender, grande gestão de tempo, económica e de pessoas!** O maior e mais importante conselho talvez seja: **estar constantemente informado! Falar com colegas mais velhos**, pedir opinião e ajuda. A partilha de experiências e conhecimento é chave fundamental. A minha "rede" sempre foi a minha família, amigos e amigos-colegas, que desde sempre me incentivaram a seguir os meus sonhos e a abrir o meu atelier. Sabia que se algo falhasse ou precisasse de ajuda teria sempre o apoio incondicional deles.

Por **Marta Gaspar**

VERDADE OU MITO

LEITE DE VACA: PRETO NO BRANCO

Sabe-se que o leite de vaca é um **alimento rico em macro e micronutrimentos, assim como outras substâncias que lhe conferem um interessante valor nutricional**. Contudo, atualmente, inúmeros indivíduos preterem o leite, apresentando várias constatações. Nesta rubrica vamos tentar esclarecer algumas destas, sobre este alimento.

O leite causa cancro?

O consumo de leite está associado ao aumento dos níveis de fatores de crescimento semelhantes à insulina, como o IGF-1. Tal aumento parece justificar o facto de o risco de cancro da mama e da próstata estar aumentado. Contudo, em estudos de coorte prospetivos, **não se verificou um aumento do risco de cancro da mama**. Algumas metanálises concluíram que o consumo de leite está **inversamente associado ao aumento do risco de cancro do cólon**.

O leite causa diabetes *mellitus* tipo 1?

Existe uma teoria de que o leite pode causar diabetes tipo 1 por reatividade cruzada entre as proteínas lácteas e as células dos ilhéus pancreáticos. Contudo, num estudo que comparou crianças que consumiram proteínas hidrolisadas e crianças que beberam leite de vaca, não se verificaram diferenças entre os valores de autoanticorpos, após 7 anos, pelo que **não se sabe qual é a relação entre o leite e esta doença**.

O leite tem efeitos no controlo de peso?

Para além de parecer **diminuir o risco de obesidade** *per se*, o consumo de leite parece reduzir a obesidade infantil e melhorar a composição corporal nos adultos. Paralelamente, as proteínas do leite contribuem para o aumento da saciedade e controlo do apetite, devido à estimulação da síntese de GLP-1.

O leite está relacionado com doenças cardiovasculares (DCV)?

O consumo de leite **entre 200 e 300 mg / dia não parece aumentar o risco de desenvolver DCV**. Aliás, tais quantidades estão relacionadas com uma redução em 7 % do risco de enfarte, como concluído em estudos coorte prospetivos. Tem-se verificado uma redução da incidência de hipertensão pelo consumo de leite e derivados, estimada em 20 %. Este efeito dever-se-á a minerais como cálcio, potássio e magnésio. Para além disso, péptidos bioativos resultantes da digestão intestinal da caseína parecem inibir a ação da enzima de conversão da angiotensina, reduzindo assim a síntese de angiotensina II, e consequentemente, os valores de pressão arterial.

O leite causa osteoporose?

O leite está **associado a uma boa saúde óssea** por conter vários nutrientes como cálcio, cobre, zinco e vitamina D, que mantêm a matriz óssea, e pelo facto de a absorção de cálcio estar favorecida pela presença de proteína e lactose e pelo rácio cálcio/fósforo.

O leite sem lactose é mais saudável do que o leite "normal"?

Os produtos sem lactose foram criados exclusivamente para indivíduos intolerantes à mesma, pelo que **os benefícios do seu consumo não são obtidos em pessoas tolerantes**.

CONCLUSÃO

É importante ter em conta o valor nutricional rico do leite, bem como os seus benefícios para a saúde, sendo por isso fulcral uma **reflexão sustentada em evidência científica** quando se pondera uma eliminação do leite da alimentação.

Por **Bruno Vicente**

O PAPEL DO NUTRICIONISTA

NUMA IPSS
Com Diogo Catita

Licenciado em Ciências da Nutrição pelo ISCSEM, Pós-graduado em Nutrição em Oncologia pela UCP - Lisboa. Mestre em Nutrição Clínica pelo ISCSEM. Várias formações na área da Nutrição Clínica, salientando o European ESPEN Diploma in Clinical Nutrition and Metabolism pela Faculdade da ESPEN. Atualmente nutricionista nas Residências do Montepio de LVT, na APELA (Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica) e em 2 grupos de estudo de investigação, no GENE (Grupo de Estudo de Nutrição Entérica e Parentérica) e no PAMNEC (Grupo de Patologia Médica, Nutrição e Exercício Clínico do Centro de investigação interdisciplinar Egas Moniz).

Rita Ribeiro (R.R.) - O que o motivou a iniciar (e manter) uma carreira nesta área?

Diogo Catita (D.C.) - Inicialmente foi pela dificuldade em conseguir colocação profissional em outras áreas, como nos hospitais. **Gradualmente fui ganhando interesse pelo desafio que representa a intervenção com esta população**, condicionado pelo processo de envelhecimento em associação com múltiplas patologias e alterações nutricionais. Mantive-me nesta área por **gostar deste desafio e porque sinto que é uma área em que o nutricionista ainda tem pouca visibilidade**, sendo necessário mostrar o contributo valioso que pode dar ao trabalho que é feito com estes utentes.

R.R. - Ao longo do seu percurso académico teve sempre interesse por esta área ou teve outras inclinações profissionais?

D.C. - Sempre me interessei pela intervenção com a população idosa, apesar de manter também interesse nas áreas da nutrição ligadas à **oncologia e doenças raras**.

R.R. - Quais as funções de um nutricionista dentro da equipa multidisciplinar de uma IPSS?

D.C. - Dependendo da IPSS, o nutricionista tem várias funções. Não querendo ser presunçoso, mas numa IPSS o **nutricionista é um "Super Nutricionista", desempenhando funções em praticamente todas as grandes áreas da profissão** - Restauração Colectiva, Nutrição Comunitária e Nutrição Clínica. As suas funções vão desde um contacto direto com a cozinha, intervenção nutricional junto da comunidade com que a IPSS interage, junto das creches, escolas e ERPI (Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas), até à população com necessidades especiais e a intervenção importantíssima nas diferentes valências das Unidades de Cuidados Continuados Integrados.

> *"Numa IPSS o nutricionista é um "Super Nutricionista", desempenhando funções em praticamente todas as grandes áreas da profissão..."*

R.R. - Existem nutricionistas suficientes nesta área ou sente que é uma saída profissional negligenciada?

D.C. - A meu ver, não existem. **Infelizmente ainda somos vistos como um custo acrescido** e muitas instituições só pretendem ter um nutricionista para assinar ementas, **negligenciando as outras áreas em que intervimos, como no estado nutricional dos seus utentes**. Dou o exemplo de uma IPSS com ERPI, onde o perfil dos seus utentes nada tem a ver com o dos utentes de há 10 anos.

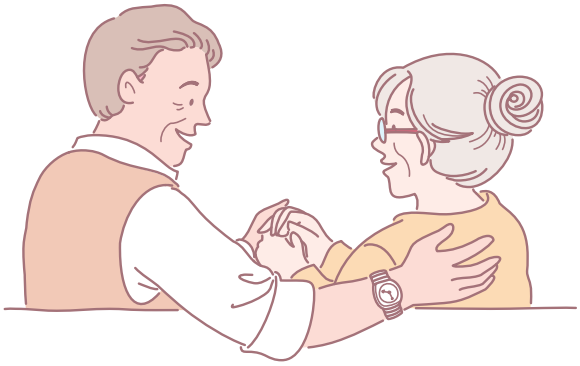
O PAPEL DO NUTRICIONISTA

NUMA IPSS

São muito mais dependentes e têm múltiplas patologias. Por não haver a obrigatoriedade de, pelo menos, um nutricionista nestas IPSS, ouve-se muitas vezes que nos lares, os nossos idosos estão desnutridos (notícia comum nestes últimos tempos onde os lares foram afetados com a pandemia). Acredito que se estivesse presente um nutricionista, estas notícias seriam bem menos frequentes.

R.R. - Acha que um nutricionista é apoiado e valorizado pelo seu trabalho, não só pela equipa em que está inserido, mas também pelas próprias instituições (IPSS, Governo, ...)?

D.C. - Relativamente à valorização, depende muito do trabalho que certas instituições desenvolvem. Quando contratam um nutricionista apenas para assinar ementas, o trabalho do nutricionista não vai ser reconhecido, pois muitas das vezes nem dão oportunidade de o profissional conhecer a população alvo e, como tal, o trabalho efetuado poderá não estar adaptado à população, sendo alvo de muitas críticas. Quando, pelo contrário, contratam um nutricionista e lhe dão oportunidade de mostrar o seu trabalho e de interagir com a restante equipa multidisciplinar, o seu trabalho é reconhecido, assim como a sua necessidade e mais-valia. Quanto às IPSS, inicialmente é sempre visto como um custo, e não como uma melhoria. Falando por experiência própria, **temos uma constante batalha e uma necessidade forçada de demonstrar o nosso trabalho e melhorias para a instituição**.



Contudo, se uma IPSS contrata um nutricionista, à partida, reconhece a sua necessidade. Ao nível do Governo, **a minha opinião, é de que não somos reconhecidos**.
Há imensas áreas onde o nutricionista poderia ter um papel importantíssimo e nada é feito. Dou um exemplo da necessidade da obrigatoriedade de ter nutricionistas nas IPSS, ERPI e UCCI. São raros os profissionais nestas áreas a serem contratados. Ao nível dos centros de saúde, **a nossa presença seria bastante importante para uma atuação com um papel de prevenção**, e temos um concurso que já se arrasta há vários anos. Sei que os custos são muito importantes, mas sinto que só se olha para os custos do imediato, e não para as poupanças a médio/longo prazo, bem como para a prevenção do aparecimento de doenças que têm um custo muito maior para o Estado, quando é necessário acompanhar ao longo de anos os doentes crónicos.

> *"Necessidade da obrigatoriedade de ter nutricionistas nas IPSS, ERPI e UCCI"*

R.R. - Que conselhos daria a um nutricionista em formação que pretenda seguir esta área?

D.C. - Gostaria que pensassem que devem sempre **tentar mostrar a importância do nutricionista** e não ser apenas o nutricionista que assina as ementas. **Não trabalhem sozinhos, mas sim em equipa e tentem conhecer bem a população com quem vão trabalhar**. Não tenham receio da monotonia, pois esta é uma área com imenso potencial e que envolve a articulação com vários profissionais da área da saúde pelo que **não é uma área tão limitada como pode aparentar**.

Por **Rita Ribeiro**

ESTIGMATIZAÇÃO DO PESO CORPORAL

EM ATLETAS FEMININAS

Por Rita Giro e Rui Bento

Rita Giro é nutricionista (3971N) e Sport and Exercise Nutritionist (SENr, UK). Licenciada em Ciências da Nutrição pela FCNAUP e Mestre em Sport Nutrition pela Liverpool John Moores University. Foi nutricionista da Equipa Sénior Feminina do Liverpool Football Club na época de 2018/2019. É fundadora e nutricionista da empresa Eat To Excel desde 2020.

Rui Bento é estudante do 4° ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição no IUCS-CESPU. Atualmente a cumprir o Estágio Curricular no Valadares Gaia Futebol Clube, nas equipas seniores do futebol masculino e feminino. É presidente do núcleo de estudantes de Ciências da Nutrição do IUCS-CESPU, membro do Conselho Pedagógico do IUCS-CESPU e secretário da Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN).

O termo "**estigma**" é complexo e difícil de definir na sua generalidade. No entanto, e de acordo com Link & Phelan, pode ser **fruto da convergência de 5 requisitos**:

1) Uma pessoa ser rotulada devido a uma diferença;
2) Existir crença de que essa diferença conduz a uma caraterística menos positiva;
3) A pessoa rotulada ser distinguida com inferioridade em relação aos demais;
4) A pessoa rotulada perder algum estatuto e sofrer de discriminação, nomeadamente de diferente tratamento;
5) Dar-se a criação de um estereótipo.

No caso do estigma do peso, o estereótipo é de que a **atleta menos magra não será tão talentosa e bem-sucedida, ou tão esforçada, quanto a atleta com o corpo idealizado**. Tal torna-se preocupante quando, a título de exemplo, o consumo de 5 tomates cherry e 2 fatias de fiambre é o máximo que uma atleta é permitida a jantar pelo seu treinador. Ainda para mais, sendo essa a refeição pós-exercício, no final de um dia de provas múltiplas de ginástica, em plena competição internacional. Apesar de chocante, a situação descrita representa um caso real, reportado em consulta, do tipo de refeições muitas vezes facultadas a ginastas de elite, em prol de uma utopia corporal e de performance que, a curto, médio e longo prazo, só **prejudicará a saúde da atleta e, por consequência, o próprio desempenho desportivo**.

> *"O estereótipo é o de que a atleta menos magra não será tão talentosa e bem-sucedida, ou tão esforçada, quanto a atleta com o corpo idealizado."*

Desde logo, levanta-se a pertinente e preocupante questão da Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). Esta síndrome caracteriza-se por um **conjunto de consequências sobre a saúde e performance do atleta** que surge na iminência de um estado de baixa disponibilidade energética crónica, ou seja, quando, do total de energia ingerida diariamente, e após descontar o que é gasto na prática de exercício físico estruturado, não sobra energia suficiente para o organismo assegurar o adequado funcionamento de todos os seus sistemas. De entre os **problemas que poderão advir desta condição de saúde**, destacam-se as demonstrações clássicas da tríade da atleta feminina, **designadamente a disfunção menstrual e a baixa densidade mineral óssea**.

ESTIGMATIZAÇÃO DO PESO CORPORAL

EM ATLETAS FEMININAS

Mas o estigma, aliado às pressões desportivas enfrentadas pela população atlética para atingir um determinado peso ou percentagem de massa gorda, **também gera consequências do foro psicológico na Mulher Atleta**, independentes ou complementares a outras alterações características da síndrome de RED-S. A necessidade de corresponder a um tipo de corpo que não o seu propicia **insatisfação com a imagem corporal e uma má relação com a comida, possíveis triggers ou mesmo indícios de distúrbios do comportamento alimentar**.

Em 2004, um estudo de Sundgot-Borgen e Torstveit, concluiu que a prevalência de distúrbios do comportamento alimentar é maior em atletas do que na população em geral e em atletas femininas do que em atletas masculinos. A prevalência de distúrbios alimentares é também mais comum entre atletas de desportos com categorias de peso e de desportos com requisitos estéticos – como é o caso da ginástica – em que apresentar um corpo esbelto é visto como vantagem competitiva.

No entanto, o medo de exagerar nas calorias e particularmente nos hidratos de carbono, é frequentemente reportado por atletas femininas em consulta de nutrição, inclusive de desportos de equipa como o futebol, teoricamente menos propensos a preocupações com o peso vs performance.

Considerando que os atletas estão mais expostos a estas doenças do que a população em geral é importante que as equipas médicas dos clubes monitorizem frequentemente os seus atletas de forma a prevenir e diagnosticá-las o quanto antes. Isto porque, naturalmente, também os **distúrbios do comportamento alimentar impõem uma panóplia de consequências para a saúde, sendo das condições mentais com uma maior taxa de mortalidade**. Como exemplo extremo, podemos destacar a ginasta Christy Henrich que faleceu em 1994, vítima de anorexia nervosa.

Aumentar a consciencialização dos treinadores para o fator "saúde" será também fundamental, uma vez que as pressões que alguns exercem sobre os seus atletas para atingir objetivos de peso e composição corporal, parecem estar na base de parte dos distúrbios do comportamento alimentar desencadeados em atletas.

Em suma, o **estigma** do peso pode conduzir a **discriminação** e pressão sobre os atletas, em particular do sexo feminino, para embarcar em **restrições alimentares agressivas** com vista à melhoria do aspeto físico e do seu desempenho desportivo. No entanto, cria-se um ambiente favorável ao **desenvolvimento de RED-S e/ou de distúrbios** do comportamento alimentar que, ao invés de melhorar a performance desportiva da atleta, poderão prejudicá-la, ao **deteriorar a sua saúde física e mental** (lesão, fadiga ou doença). Urge por isso perceber e dar a entender a todo o corpo envolvente dos atletas que **"não vale tudo"**. E quem melhor do que o Nutricionista para o fazer?

> *"...ao invés de melhorar a performance desportiva da atleta, poderão prejudicá-la, ao deteriorar a sua saúde física e mental."*

SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

COMO COMPRAR, CONSERVAR E COMBATER O DESPERDICIO ALIMENTAR

A sustentabilidade é um conceito complexo que engloba questões sociais, energéticas, económicas e ambientais, podendo ser definido como a capacidade de o ser humano interagir com o mundo, preservando o meio ambiente, de forma a não comprometer os recursos naturais das gerações futuras. Como futuros nutricionistas é algo que devemos ter sempre em mente na nossa prática profissional, assim como na nossa vida pessoal. Desta forma, quando falamos de Nutrição não podemos deixar de falar deste conceito e de uma alimentação mais consciente. Assim, nesta edição, o teu jornal ensina-te a fazer compras sustentáveis, combater o desperdício alimentar e conservar os alimentos.

ANTES DE COMPRAR

- **Faz um inventário do que tens em casa.** Criar o hábito de verificar a despensa e o frigorífico pode ajudar a não te esqueceres de alimentos que tens em casa e evita que os mesmos se estraguem.

- **Planeia a tua lista de compras** consoante as refeições que planeias realizar para a semana. Fazer uma lista do que precisas irá poupar tempo e dinheiro no supermercado, evitando compras desnecessárias.

NAS COMPRAS

- **Opta por fazer compras de menor volume e mais frequentemente.** Realizar compras para a semana em vez de para um mês inteiro evita compras desnecessárias e permite ter um maior controlo sobre os prazos de validade daquilo que compramos.

- **Se fores consumir o produto num curto período de tempo, opta por produtos que estejam perto do término do seu prazo de validade.**

- Além de se encontrarem muitas vezes a um preço mais baixo, evita que os alimentos sejam descartados pelas superfícies.

- **Privilegia a produção local, produção nacional e os produtos da época.** Estes produtos favorecem o ambiente e a economia nacional, além de serem produtos com maior valor nutricional.

- **Escolhe consumir a chamada "fruta feia".** Isto combate o desperdício alimentar de toneladas de alimentos rejeitados pela sua estética, além de serem normalmente mais baratos e possuírem o mesmo valor nutricional.

- **Opta por compras a granel e leva os teus próprios recipientes para armazenar os produtos.** Assim, conseguirás reduzir o plástico e comprar a quantidade que desejas.

- Mesmo que não compres a granel, **leva os teus próprios sacos reutilizáveis** e evita a utilização de plástico desnecessário.

SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

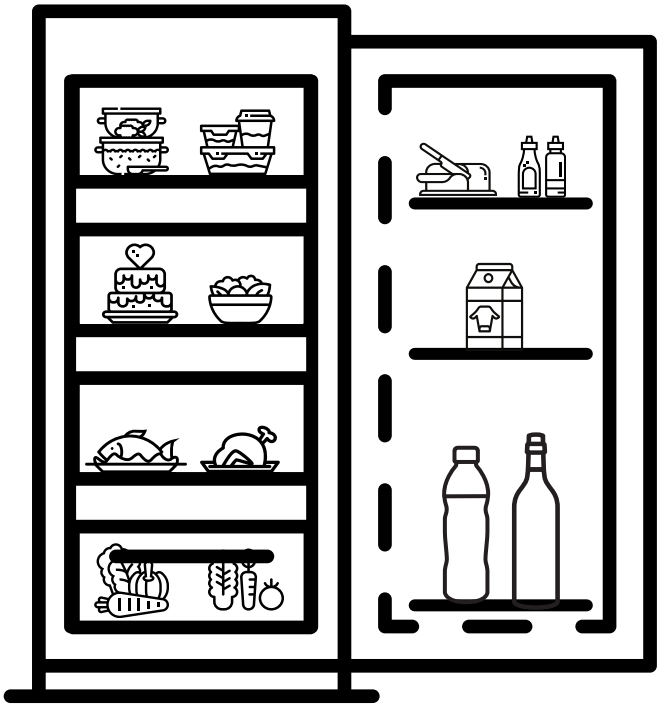
COMO COMPRAR, CONSERVAR E COMBATER O DESPERDICIO ALIMENTAR

APÓS AS COMPRAS

ARMAZENAR NA DISPENSA

- **Organizar periodicamente a despensa.** Devemos armazenar alimentos que durem mais tempo na despensa (como alimentos secos, azeite, vinagre, conservas...) e armazenar em cestos abertos alimentos como batatas, cebolas e alho. Além disto devemos organizar as prateleiras por grupos de alimentos, que torna mais fácil saber o stock que temos e o que precisamos de comprar.

- **Utilizar frascos de vidro reutilizáveis** que permitem visualizar o seu conteúdo interior e ter uma ideia do que ainda temos. **Para alimentos sensíveis à luz, optar por frascos de vidro escuro.**



ARMAZENAR NO FRIGORÍFICO

- **Limpa e arruma** com frequência as prateleiras do frigorífico.

- **Os alimentos que estão mais perto do fim do seu prazo de validade devem ficar à frente, de modo a serem consumidos primeiro.**

- **Alimentos quentes têm de ser arrefecidos antes de serem colocados no frigorífico**, de modo a evitar um aumento de temperatura do interior do mesmo.

- **Não deves encher demasiado o frigorífico, pois a circulação do ar frio pode ficar impedida e prejudicar a refrigeração** – para isto deves comprar em menor quantidade e com maior frequência!

ARMAZENAR NO CONGELADOR

- **Não colocar alimentos quentes** no congelador.

- **Evitar descongelar à temperatura ambiente**. Em vez disso deves descongelar no frigorifico, em água fria corrente ou no micro-ondas.

- Congele **apenas as porções que pretende usar** posteriormente.

- **Nunca congelar** o mesmo alimento **duas vezes**.

- Legumes e peixe podem ser cozinhados **sem descongelar**.

SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

COMO COMPRAR, CONSERVAR E COMBATER O DESPERDICIO ALIMENTAR

COMO INTERPRETAR PRAZOS DE VALIDADE

- **Consumir até -** Indica uma data limite de consumo, após a qual o alimento se pode tornar um perigo para a saúde. Normalmente encontrado em laticínios frescos, carnes e peixe, entre outros.

- **Consumir de preferência antes de (inclui dia/mês/ano) -** Refere uma duração mínima até à qual o produto se mantém inalterado. Encontra-se em produtos não perecíveis, como azeite, massa, arroz, entre outros. Depois disso podem ser consumidos desde que tenham sido respeitadas as condições de conservação e que o produto não apresente alterações de textura, cheiro ou sabor.

- **Consumir de preferência antes do fim de (inclui mês/ano) -** Encontra-se em produtos não perecíveis, como congelados e conservas. Depois disso podem ser consumidos desde que tenham sido respeitadas as condições de conservação e que o produto não apresente alterações de textura, cheiro ou sabor.

OUTRAS DICAS

- Em casa, utilizar borras de café como fertilizante.

- Não comprar água engarrafada, beber da torneira ou filtrar.

- Armazenar a água fria (pré-banho) para lavar a louça, etc.

- Poupar luz e gás ao cozinhar várias refeições para a semana quando se utiliza o forno e armazenar no congelador.

- Levar o próprio recipiente para o café.

- Ao recorrer a restaurantes *take-away*, levar os próprios recipientes.

- Utilizar a água da cozedura dos hortícolas para arroz e sopas, etc.

- Realizar recolha de óleo (reencaminhada para produção de biocombustível) e cápsulas de café.

Por **Beatriz Coelho** e **Lúcia Nova**

CONFINAMENTO NA COZINHA

RECEITAS PARA TE AVENTURARES NA COZINHA

Este período pandémico tem aproximado muita gente à cozinha. Dessa forma, o teu jornal deixa-te a sugestão de uma receita para te aventurares na culinária, com versão omnívora, ovolactovegetariana e vegetariana restrita! E claro, com respetivo valor nutricional e preço – uma dieta mais restrita não tem de ser mais cara!

RECEITA OMNÍVORA

Beringela Recheada com Frango, acompanhada por chips de Batata-doce

INGREDIENTES - 2 DOSES

- 1 beringela (200 g)
- Azeite
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 210 g polpa de tomate
- 60 g frango
- 1 alho francês (210 g)
- 1 chávena-almoçadeira de espinafres (222 g)
- 2 fatias de queijo flamengo
- 2 batatas-doce (560 g)
- Sal
- Pimenta, noz-moscada e ervas

PROCEDIMENTO

1. Corta a beringela a meio verticalmente e retira a polpa, de forma que as laterais tenham uma espessura próxima de 1 dedo. Coloca no forno e vai vigiando.

2. Durante a confeção da beringela no forno, começa por preparar um refogado composto pelo azeite, cebola e alho picados. Acrescenta a polpa de tomate.

3. Adiciona alho francês cortado às rodelas, a cenoura cortada em cubinhos e a polpa da beringela previamente picada. Deixa cozinhar.

4. Adiciona os espinafres e o frango desfiado. Tempera com o sal, pimenta, noz-moscada e tomilho. Deixa apurar.

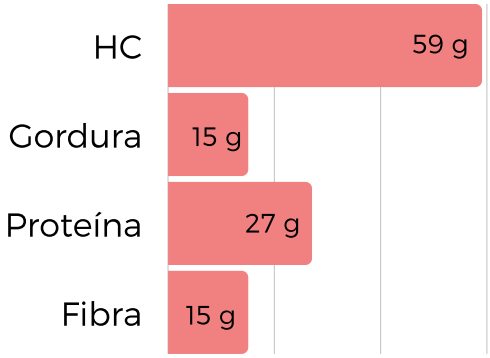
5. Entretanto, no fim da beringela estar assada, recheia com o preparado anterior. Termina com o queijo e leva ao forno a gratinar até dourar.

ACOMPANHAMENTO

Simultaneamente, podes colocar no forno a batata-doce cortada em fatias o mais finas possível dispostas no tabuleiro forrado com papel vegetal, temperadas com 1 fio de azeite e ervas.

ANÁLISE NUTRICIONAL

ENERGIA: 485 Kcal / dose



CUSTO - 2 DOSES

Beringela	1,00 €
Peito frango	0,40 €
Cenoura	0,07 €
Alho francês	0,70 €
Azeite	0,05 €
Cebola	0,12 €
Alho	0,02 €
Polpa de tomate	0,46 €
Espinafres	0,26 €
Batatas-doce	0,95 €
Fatias queijo flamengo	0,30 €
TOTAL	**4,33 €**

CONFINAMENTO NA COZINHA

RECEITAS PARA TE AVENTURARES NA COZINHA

RECEITA OVOLACTOVEGETARIANA

Batata-doce Recheada

INGREDIENTES - 2 DOSES

- 1 batata-doce (404 g)
- 100 g de ervilhas
- 1 lata pequena de cogumelos laminados
- 2 cenouras (120 g)
- 2 cebolas (140 g)
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 2 pimentos crus (100 g)
- 2 ovos de galinha
- 2 fatias de queijo < 30% MG
- 100 g de couve cozida
- 100 g de espinafres
- 2 c.s. (14 g) de azeite

PROCEDIMENTO

1. Corta a batata em metades, envolve-a numa folha de alumínio e leva ao forno durante cerca de 30 minutos, vigiando-a ao longo do processo.

2. Enquanto isso, começa por descascar, lavar e cortar a cenoura e os pimentos. Reserva.

3. De seguida, coloca a quantidade de azeite indicada numa frigideira. Adiciona as cebolas e os dentes de alho.

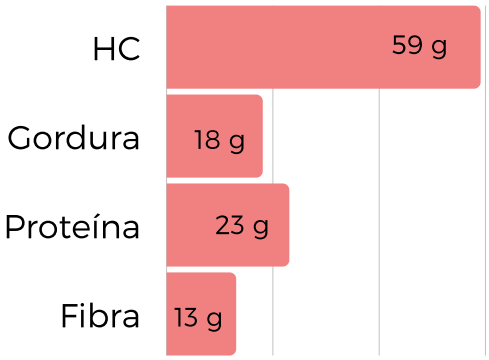
4. Depois adiciona os vegetais descascados anteriormente e deixa cozinhar. Nesta etapa adiciona os temperos desejados.

5. Retira a batata do forno e retira a polpa. Adiciona o preparado no interior de cada metade, acrescenta o ovo no centro e a fatia de queijo no topo.

6. Coloca no forno até que o ovo coza e o queijo derreta.

ANÁLISE NUTRICIONAL

ENERGIA: 514 Kcal / dose



CUSTO - 2 DOSES

Batatas-doces	0,76 €
Ervilhas	0,10 €
Cogumelos	0,46 €
Cenouras	0,10 €
Cebolas	0,16 €
Alhos	0,04 €
Pimentos	0,24 €
Couves	0,46 €
Espinafres	0,12 €
Ovos	0,26 €
Queijo flamengo	0,42 €
Azeite	0,04 €
TOTAL	**3,16 €**

CONFINAMENTO NA COZINHA

RECEITAS PARA TE AVENTURARES NA COZINHA

RECEITA VEGETARIANA RESTRITA

Batata-doce Recheada

Igual à receita ovolactovegetariana, substituindo o ovo por tofu, seitan ou tempeh (colocado no refogado) e o queijo por molho branco.

MOLHO BRANCO

INGREDIENTES - 2 DOSES

- 136 ml de bebida vegetal de soja
- 2 colheres de sopa (16 g) de amido de milho

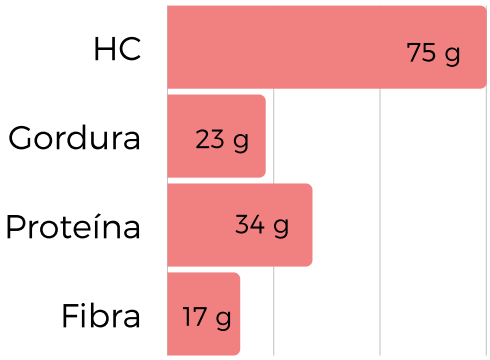
PROCEDIMENTO

1. Adicione, aos poucos, o amido de milho à bebida vegetal. Conforme a textura desejada, pode ou não colocar as 2 colheres de sopa de amido.

2. Pode temperar com pimenta e ervas aromáticas a gosto. Evite o sal, visto que já colocou no recheio da batata.

ANÁLISE NUTRICIONAL

ENERGIA: 663 Kcal / dose (batata + molho)



CUSTO - 2 DOSES

Batatas-doces	0,76 €
Ervilhas	0,10 €
Cogumelos	0,46 €
Cenouras	0,10 €
Cebolas	0,16 €
Alhos	0,04 €
Pimentos	0,24 €
Couves	0,46 €
Espinafres	0,12 €
Tofu/Seitan	1,42 €/2,03 €
Azeite	0,04 €
Bebida Vegetal	0,54 €
Amido de Milho	0,16 €
TOTAL	**4,60/5,21 €**

DICAS

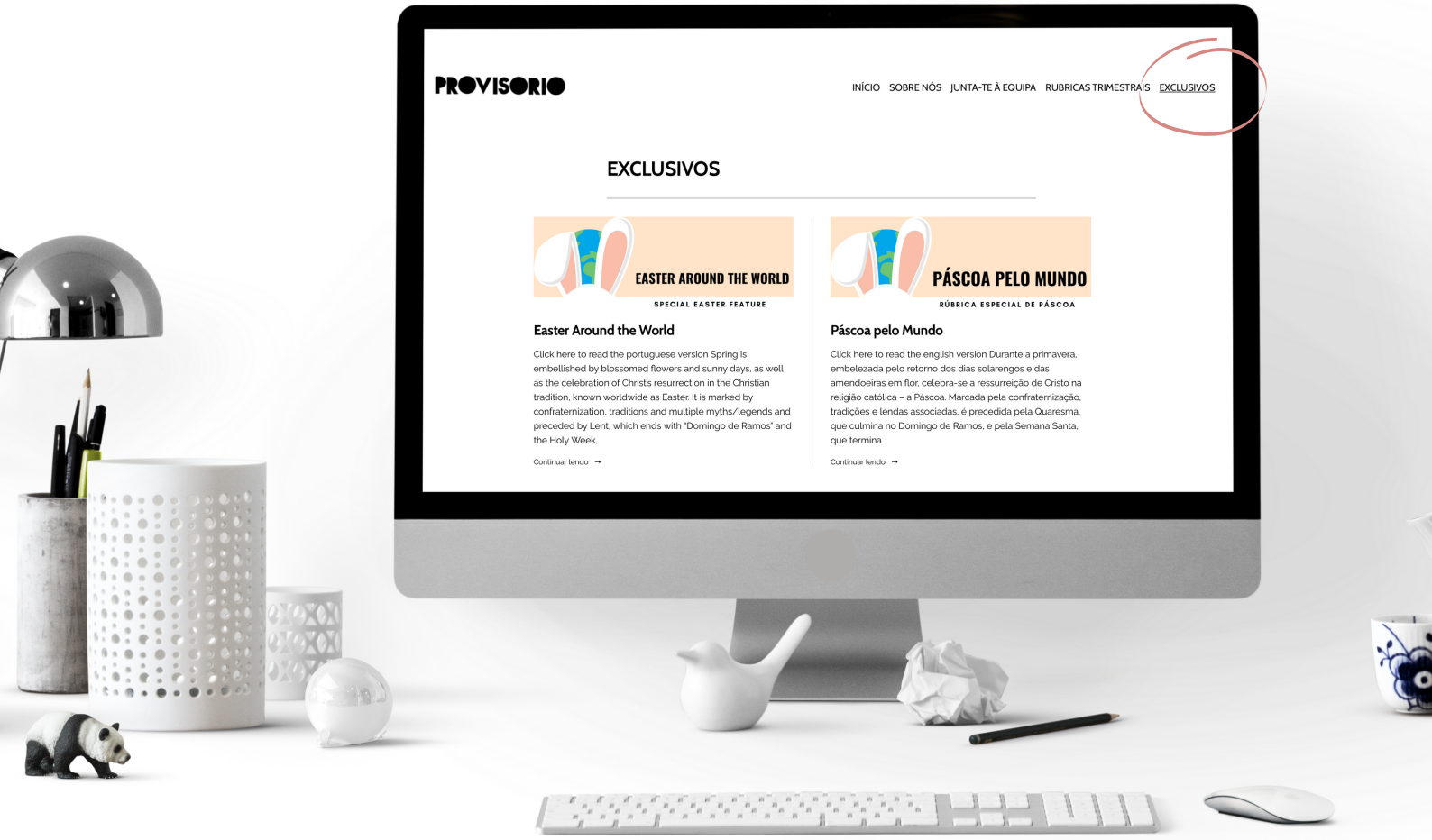
Estas são receitas versáteis e sustentáveis, já que:

- É uma ótima forma de reaproveitares as sobras de frango ou outro alimento!
- O recheio e o alimento a rechear ficam ao teu critério, consoante os teus gostos e disponibilidade alimentar.
- Se te sobrar recheio podes usar noutra receita a teu gosto.

Atenção: Não te esqueças que o processo de cozedura da batata depende do forno utilizado.

Por **Carina Martins** e **Rita Ribeiro**

TEM ACESSO A RUBRICAS EXCLUSIVAS NO SITE DO TEU JORNAL!



OPROVISORIOAEFCNAUP.WORDPRESS.COM