

Alimentação em dias Frios



Introdução^{1,2}

No inverno muitas pessoas relatam sentir mais fome, porém isso não é uma regra. A percepção de fome é muito particular e também pode variar.

Sabe-se que essa época do ano propicia o consumo de alimentos que aquecem o corpo, como por exemplo sopas e massas. Há uma tendência de aumento na oferta e busca por alimentos gordurosos e calóricos que acabam sendo preferidos devido ao sabor, temperatura e textura, como os *fondues*, cremes à base de creme de leite e queijos amarelos, e bebidas como chocolate quente, entre outras.

Com isso, podem surgir dúvidas sobre como manter bons hábitos alimentares para que não haja ganho de peso nesse período.

Para manter a temperatura durante os dias mais frios do inverno e garantir a resistência do organismo contra gripes e resfriados, comuns nesta época do ano, é fundamental manter uma **alimentação saudável e balanceada**, que auxilie na proteção contra as variações de temperaturas e reforce a **imunidade**.

Este boletim traz dicas para ter uma alimentação equilibrada pensando nos dias frios da estação, além de receitas para aproveitar algumas delícias que ajudam a enfrentar as baixas temperaturas.



Inverno, alimentação e ganho de peso¹

Durante o inverno são comuns os relatos de aumento de consumo de alimentos mais calóricos, ao mesmo tempo em que ocorre redução na ingestão de água e de alimentos como frutas e hortaliças.

Essa prática tem impacto direto na qualidade alimentar podendo levar a deficiências nutricionais importantes e ao ganho de peso, principalmente se associado ao sedentarismo.

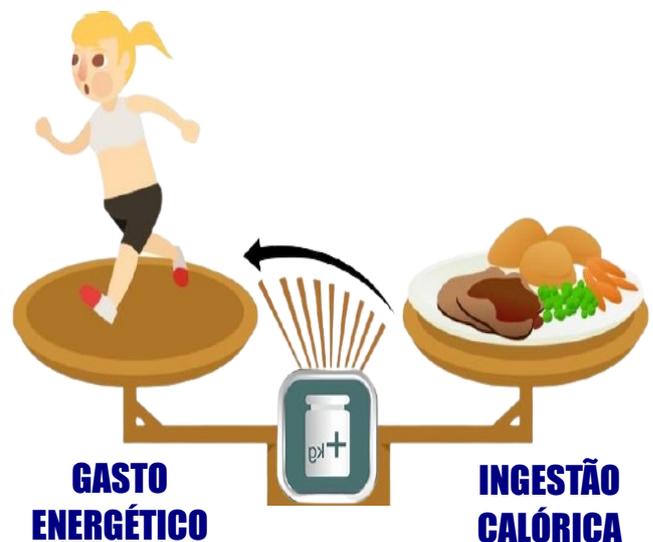


Balanco Energético: entenda como ele funciona^{3,4}

É o resultado do equilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto energético.

O balanço energético tem um importante papel no controle do peso:

- ⇒ Se a ingestão for maior que o gasto = ganho de peso
- ⇒ Se a ingestão for menor que o gasto = perda de peso
- ⇒ Se a ingestão for igual ao gasto = manutenção do peso



Em baixas temperaturas o corpo gasta mais energia para manutenção da sua temperatura e estudos já comprovaram que o gasto energético corporal é mais baixo no verão e mais alto no inverno, em função disto. No entanto, esse aumento é usualmente pequeno (um estudo demonstrou aumento médio de 164 kcal em homens e 108 kcal em mulheres).

**PORTANTO, O EXCESSO DE ALIMENTOS CALÓRICOS
PODE LEVAR AO GANHO DE PESO**



Nutrição e Imunidade ¹

A deficiência vitamínica mais comum no inverno é de **vitamina D** devido à baixa exposição solar, principalmente em locais onde o inverno é mais rigoroso e duradouro.

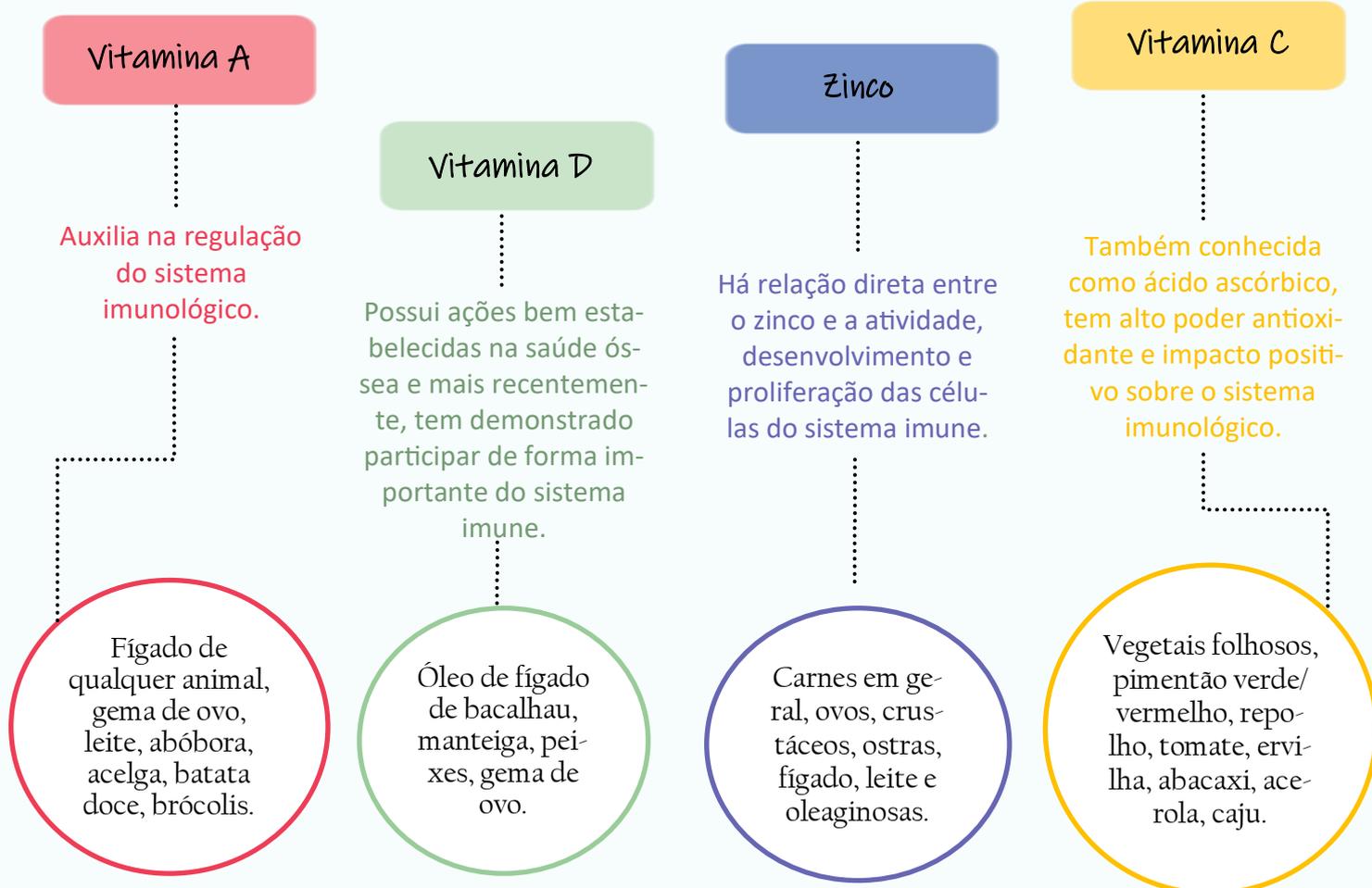
Além disso, a ingestão de **fibras** é reduzida devido ao baixo consumo de frutas, verduras e legumes, o que pode comprometer o funcionamento do intestino, aumentando os casos de constipação intestinal.

Frutas e vegetais também são fontes de vitaminas e minerais que estão diretamente associadas à imunidade. E isso deve ser considerado, já que no inverno aumentam os casos de doenças respiratórias.

A hidratação inadequada é outro fator que pode agravar as infecções respiratórias. Como as pessoas suam menos e não sentem tanto calor, elas não percebem os sinais de sede. Por isso acabam tendo um consumo de água abaixo do recomendado.

Nutrientes como **zinco, cobre, magnésio, cálcio, ácido fólico, vitaminas do complexo B, vitaminas A, E, D e C** estão diretamente associados ao aumento da imunidade. Por isso, quanto mais variada a alimentação, maior sua composição nutricional.

Leia mais sobre esse tema no [Boletim SETAN nº 04/2020 \(Alimentação e imunidade\)](#).



Como enfrentar as baixas temperaturas por meio da alimentação ^{5,6,7}

Sopas



Além de quentinhas, são ótima opção em dias frios e podem ser também muito **nutritivas e saudáveis**, pois contêm variedade de vitaminas e proteína.

Elas também são de **fácil digestão**, de forma que o organismo não gasta muita energia para metabolizá-las.

O consumo de sopas com verduras, legumes e carnes magras representa uma alimentação pouco calórica e

saudável (**prefira, principalmente folhas como repolho, espinafre e agrião**).

Ao prepará-las acrescente sempre uma **fonte de proteína** para garantir mais saciedade. São ótimas opções ovos, queijos magros, carnes magras ou grãos.

Quando são escolhidos queijos gordos e creme de leite, há uma alimentação rica em calorias e pobre em nutrientes.

Vale salientar, que uma sopa saudável, quando acompanhada de **excesso de queijos e pães**, pode tornar-se muito calórica. Deve-se ter cuidado e **evitar as sopas industrializadas**, que são ricas em sódio (sal), além de não conter ingredientes frescos como uma sopa caseira.



Frutas, legumes e verduras (FLV)

Com a chegada do inverno o consumo de FLV costuma diminuir, afinal, as saladas que no verão fazem muito sucesso, já não abrem tão facilmente o apetite ou saciam a fome durante essa época do ano. Entretanto, esse **não é um hábito aconselhável**.

Lembre-se que as FLV vão bem em sopas, cozidos e assados. **Refogar os legumes e verduras**, para consumi-los bem quentinhos são uma delícia e garantem a ingestão de nutrientes importantes. Brócolis, couve-flor, couve, acelga, cenoura e agrião são opções de folhas e vegetais que podem render refogados deliciosos.

De olho na safra



Entre as **frutas da época**, há várias opções ricas em vitamina C, como laranja lima, laranja pera, mexerica e morango. Carambola, kiwi e mamão formosa também são típicas da estação.

Quanto aos **legumes**, destacam-se abóbora, batata-doce, cará, cogumelo, ervilha comum, ervilha torta, inhame, mandioca, mandioquinha e pimentão vermelho.

Já no grupo das **verduras**, temos alho-poró, brócolis, couve, couve-flor e espinafre. Esta também é a época de agrião, chicória, mostarda e rúcula.

Como enfrentar as baixas temperaturas por meio da alimentação ^{5,8}



Chocolate quente

Uma das preferidas no frio, essa bebida pode ser extremamente calórica, sendo aconselhado o **consumo moderado**. Para tornar o chocolate quente mais saudável, a recomendação é **utilizar chocolate com concentração acima de 70% de cacau** e dar preferência ao leite desnatado.

Destaca-se que o chocolate quente pode ser substituído por **chás**, por exemplo, que também garantem um aquecimento do corpo e podem ser bastante saborosos.

Fondues

Muito consumido nos dias frios, a variedade na composição deste prato é bem grande, podendo ser preparado com diferentes tipos de queijos, chocolate e/ou caramelo, acompanhados de carnes, pães, frutas e doces, e portanto **podem ser muito calóricos**.



Para não esquecer da alimentação saudável é importante **fazer uma seleção dos ingredientes consumidos**, por exemplo, trocar as carnes gordas por cortes mais magros, acompanhados de legumes e molhos a base de queijos magros e para a sobremesa fondue de chocolate com 70% cacau, acompanhado de frutas, evitando os doces.

Hidratação

Costumamos relacionar nosso consumo de água com a temperatura do dia, **reduzindo assim o consumo durante o frio**. Entretanto, a hidratação é extremamente importante em qualquer época do ano, sobretudo no inverno, onde é necessária para evitar ressecamento de mucosas e o aumento de doenças respiratórias, por exemplo.

Para aumentar o consumo de água use e abuse dos **chás e águas saborizadas** com frutas e vegetais.

ÁGUAS SABORIZADAS



CHÁS



Sopa de Feijão com macarrão⁹



INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de feijão cozido e temperado (com caldo)
- 1 xícara (chá) de macarrão fusilli (ou outra massa curta de grão duro)
- 1 cebola
- ½ cenoura
- 1 talo de salsão
- 2 dentes de alho
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Descasque e passe a cenoura pelo ralador. Lave, seque e pique o salsão em cubinhos. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho;
2. Leve uma panela ao fogo médio para aquecer. Regue com o azeite, acrescente a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 5 minutos até dourar. Junte a cenoura, o salsão e refogue por 3 minutos até murchar. Adicione o alho e mexa por mais 1 minuto para perfumar;
3. Acrescente o feijão cozido ao refogado, regue com 1 xícara (chá) da água e misture bem. Mantenha em fogo médio apenas para o feijão aquecer; assim fica mais fácil de bater;
4. Transfira o feijão quente com o refogado para o liquidificador e bata até ficar liso (se preferir uma sopa com mais textura, você pode deixar parte dos grãos inteiros). **ATENÇÃO:** segure a tampa com um pano para evitar que o vapor quente empurre e abra a tampa. Se preferir, bata a sopa com um mixer dentro da panela;
5. Volte o caldo de feijão batido para a panela, junte o restante da água leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo para médio, tempere com sal e cozinhe por 5 minutos, para incorporar os sabores;
6. Mantenha a panela em fogo médio e acrescente o macarrão. Cozinhe por cerca de 10 minutos, até o macarrão ficar bem macio e a sopa engrossar. Mexa de vez em quando para evitar que o macarrão grude no fundo da panela e garantir que cozinhe por igual.



MACARRÃO PARA SOPA:

Se você tiver na despensa macarrão ave-maria, conchinha ou outro tipo usado em sopas, pode usar. A receita fica ainda mais prática.

REAPROVEITAMENTO:

Você pode congelar as sobras de feijão já temperado para preparar essa sopa numa próxima refeição.



INGREDIENTES

- 500g de abóbora japonesa descascada
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 dente de alho
- 1 talo de salsão sem as folhas
- 1 litro de água (ou caldo caseiro de legumes)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 folha de louro
- sementes de abóbora torradas a gosto para servir
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 50g de queijo parmesão ralado grosso

MODO DE PREPARO:

1. Descasque e rale a cenoura; corte o talo do salsão em 3 pedaços; descasque e pique a cebola; descasque e pique fino o alho;
2. Coloque a manteiga numa panela média e leve ao fogo médio;

Sopa de abóbora e cenoura ¹⁰

3. Quando derreter, acrescente a folha de louro, metade da cebola picada e a cenoura ralada. Tempere com uma pitada de sal e pimenta-do-reino e refogue até murchar. Junte o alho e misture bem. Adicione a abóbora e os pedaços de salsão. Regue com a água e, quando ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar com a tampa entreaberta por 15 min;
4. Desligue o fogo e, com uma pinça, retire e descarte os pedaços de salsão. Espere esfriar um pouco. Transfira o caldo com os pedaços de abóbora para o liquidificador e bata até ficar liso.;
5. Sirva com cubos de frango grelhado, as sementes de abóbora torradas e por cima, salpique o queijo parmesão ralado.



Couve Flor assada ¹¹



INGREDIENTES

- 1 couve-flor pequena
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- 2 colheres (chá) de páprica doce
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO:



1. Pré-aqueça o forno a 200°C;
2. Descarte as folhas e o talo da base da couve-flor. Corte a couve-flor em quartos: corte na metade, no sentido do comprimento, e cada metade ao meio novamente – assim os floretes ficam unidos pelo talo central, se estiver muito grande, corte a couve-flor ao meio e cada metade em 3 gomos;
3. Lave sob água corrente, seque bem e transfira para uma assadeira média;
4. Numa tigela pequena, misture o azeite com a páprica, sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Regue os pedaços de couve-flor com o azeite temperado e espalhe com as mãos para cobrir toda a superfície dos floretes (se preferir, espalhe com um pincel);
5. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos, até dourar – na metade do tempo, vire os pedaços com uma pinça. Retire a couve-flor do forno e sirva a seguir.



INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias picadas em cubos médios
- 2 abobrinhas italianas médias em cubos médios
- 2 cebolas grandes picadas em pedaços médios
- 1 pimentão verde picado em cubos médios
- 1 pimentão vermelho picado em cubos médios
- 1 cabeça de alho inteira (cortar somente as pontas dos dentes dos alhos)
- ½ xícara de chá de uvas passas brancas sem caroço
- 1 xícara de chá de folhas de manjeriço fresco
- ½ xícara de chá de vinagre de vinho branco ou maçã
- 2 tomates tipo italiano picados
- ½ xícara de chá de azeite de oliva
- ½ xícara de chá de azeitonas verdes picadas
- Sal e pimento do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Misture bem todos os ingredientes numa tigela grande, com as mãos;
2. Coloque em um tabuleiro e leve ao forno aquecido a 200°C, por cerca de 1h;
3. A cada 20 minutos abra o forno para mexer os ingredientes;
4. Estará pronta quando todos os ingredientes estiverem bem macios e úmidos.

Caponata de legumes



INGREDIENTES

- 1 xícara e meia (chá) de leite integral
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de cacau em pó ou 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de amêndoa de cacau moída e torrada (nibs) para decorar

Mingau de chocolate¹²

MODO DE PREPARO:

1. Numa panela, junte meia xícara (chá) de leite frio com o amido de milho e misture com um batedor de arame, até dissolver;
2. Numa tigela, coloque o cacau em pó e junte com meia xícara (chá) de leite. Com uma colher, misture até ficar liso – se necessário, pressione o pó com as costas da colher na parede da tigela, assim ele se dissolverá com mais facilidade. Transfira para a panela, raspando bem as laterais com uma espátula de silicone;
3. Junte o restante do leite e o açúcar à panela e misture bem;
4. Leve a panela ao fogo baixo e mexa até ferver e engrossar;
5. Desligue o fogo e coloque em um prato fundo. Salpique com as amêndoas de cacau e sirva em seguida.



INGREDIENTES

Bolo integral de maçã

MODO DE PREPARO:

1. Descasque e pique as maçãs;
2. No liquidificador, bata os ovos, o açúcar mascavo, o óleo e as cascas das maçãs;
3. Numa tigela, misture a farinha com a aveia, o fermento e a mistura do liquidificador;
4. Junte à mistura, as maçãs picadas e a canela;
5. Em uma assadeira, com furo no meio ou retangular, untada com óleo e farinha integral, coloque a mistura do bolo;
6. Asse em forno pré-aquecido em 180°C.

- 2 maçãs inteiras e com casca
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (sopa) de canela em pó



ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora: Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

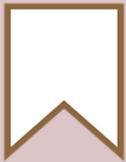
Contato: nutricao.prae@unirio.br



Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para outros boletins são muito bem vindas.