

Como se alimentar bem no inverno

Dicas de alimentação leve e
saudável na nova estação

Natália Boia Soares

Nutricionista

Mestranda em Alimentos e Nutrição



Metabolismo mais acelerado?

INVERNO

VERÃO



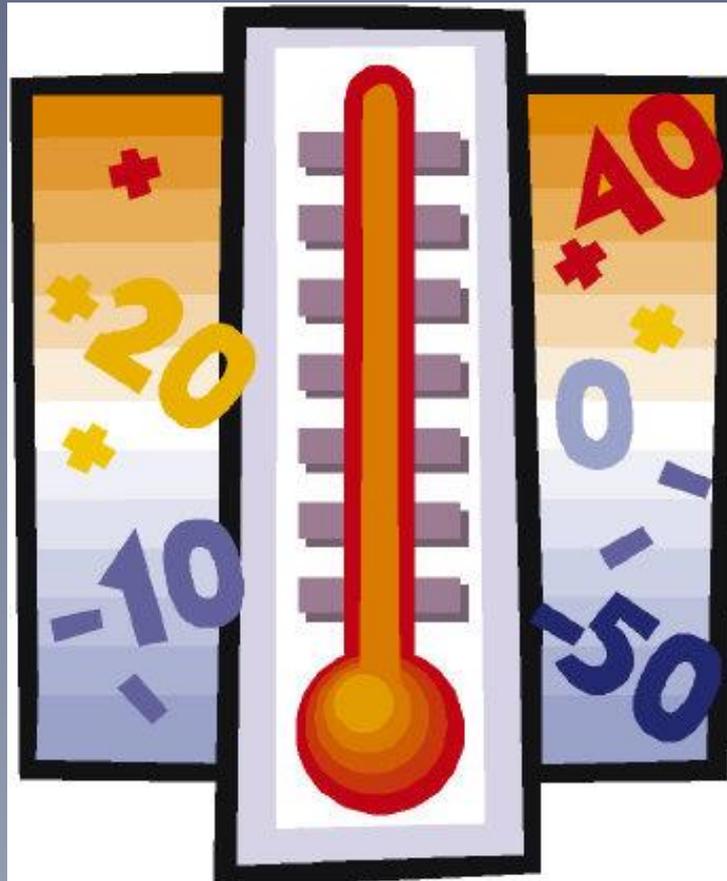
Metabolismo mais acelerado?

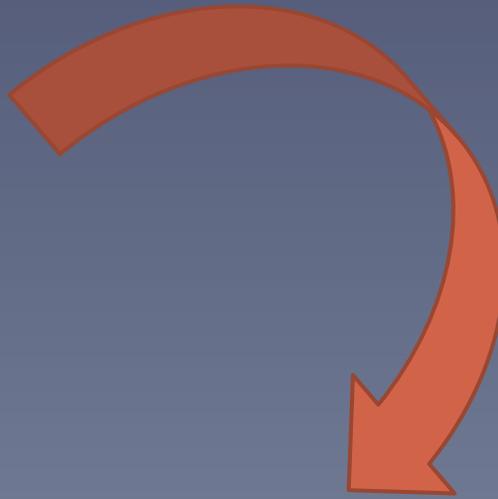
INVERNO

VERÃO



- Gasta-se mais energia para manter a temperatura corporal





INDEPENDENTE DA ESTAÇÃO

- Ingestão adequada de água
- Alimentação equilibrada
- Prática de atividade física



Alimentação Saudável



- Sistema imunológico fortalecido para lidar com doenças típicas da estação
- Se já está gripado: alimentos que ajudam a amenizar os sintomas: canja de galinha. Cereais integrais, soja, carnes e peixes.
- Sopas: ajudam acalmar a garganta.
- Alho (que combate alguns vírus da gripe), a mostarda e a pimenta (que descongestionam as vias aéreas).
- Ervas e plantas: salsa, malva, eucalipto e gengibre (amenizar sintomas como nariz entupido, irritação e inflamação na garganta e tosses). Em forma de chás, inalações ou gargarejos.
- Ferro: carnes magras (ajudam a manter forte o sistema imunológico).

Dicas para NÃO descuidar da alimentação

- Abuse das sopas e caldos quentes: baixas calorias. Cuidado para não exagerar nos queijos e torradinhas de acompanhamento!
- Troque o chocolate quente pelo chá.
- Beba muita água.
- Deu vontade de comer fondue? Prepare uma versão light: utilize leite desnatado e queijos magros e substitua o pão por legumes.
- Preferir preparações grelhadas, assadas, refogadas.
- Consumir oleaginosas: como as castanhas, nozes, amêndoas
- Praticar exercícios regularmente



SAZONALIDADE DOS ALIMENTOS

- Escolher alimentos que estão na safra
- Mais saborosos e acessíveis

● Início da Safra
 ● Safra
 ● Fim da Safra
 Entressafra

FRUTAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abacate	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
Abacaxi Haway	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●
Abacaxi Pérola					●	●	●	●	●	●	●	●
Ameixa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ameixa Importada	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Banana Prata			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cajú	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Caqui		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cereja	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Figo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fruta do Conde	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Goiaba	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Jabuticaba								●	●	●	●	●
Laranja	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Limão	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maçã			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mamão			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mamão Haway	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Manga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maracujá Azedo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maracujá Doce	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Melancia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Melão	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Morango					●	●	●	●	●	●	●	●
Nectarina	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nêspera								●	●	●	●	●
Pêra		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pêssego	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tangerina Cravo		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tangerina Murcot			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tangerina Poncan			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Uva		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Uva Itália	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Uva Niágara	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



LEGUMES	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abóbora Japonesa												
Abóbora Moranga												
Abóbora Seca												
Abobrinha brasileira												
Abobrinha italiana												
Alcachofra												
Batata Doce												
Berinjela												
Beterraba												
Cará												
Cenoura												
Chuchu												
Cogumelo												
Gengibre												
Inhame												
Jiló												
Mandioca												
Mandioquinha												
Maxixe												
Pepino												
Pimenta												
Pimentão												
Quiabo												
Tomate												
Vagem macarrão												
Vagem manteiga												



Receita: Sopa de abóbora

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

1 kg de abóbora madura

1 colher de sopa de farinha de trigo

2 litros de água

Sal e pimenta a gosto

Alho e cebola para temperar

Salsinha



Modo de preparo:

Coloque a água para ferver, junte a abóbora em pedaços e cozinhe-a até ficar bem macia, formando um caldo. Coe e esmague os pedaços de abóbora com um garfo e torne a juntá-los ao caldo.

Leve ao fogo outra vez com a farinha de trigo diluída em um pouco de água fria para engrossar.

Tempere a gosto com sal e pimenta, alho e cebola Quando a sopa estiver pronta despeje a salsinha por cima.

Misture e sirva.

Receita: Banana no microondas

Tempo de preparo: 03min

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

2 bananas nanicas (d'água)

Canela em pó



Modo de preparo:

Em um refratário disponha as bananas com casca.

Leve ao microondas em potência alta por 1 minuto e 15 segundos (há variação de fornos), o importante é que elas cozinhem, mas não muito.

Feito isso, retire as cascas ainda quente

Polvilhe a canela a gosto.

A palavra é: MODERAÇÃO



- APROVEITE ESTA DELICIOSA ESTAÇÃO!

Lembre-se:
o VERÃO vai voltar!



OBRIGADA PELA ATENÇÃO!

