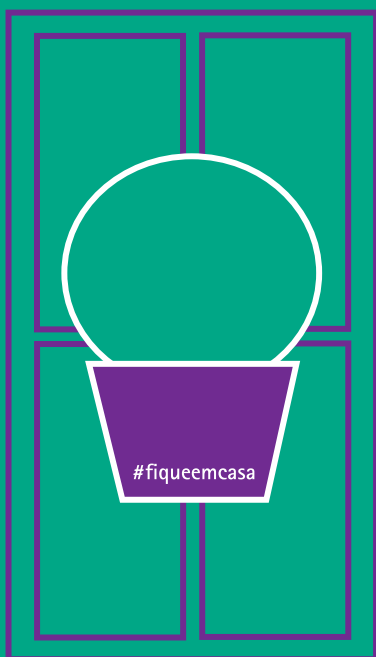


Conselhos Alimentares

S. JOÃO



Junho é o mês dos santos populares. apesar de este ano as festas serem mais comedidas, os cuidados alimentares devem ser mantidos.

À semelhança de outras festividades, poderá incluir os alimentos e doces típicos desta altura na sua alimentação, desde que na dose certa e de acordo com indicação dos profissionais de saúde que o acompanham. A forma mais fácil e menos prejudicial de o fazer é gerir a sua alimentação através de trocas alimentares com alimentos do dia-a-dia para não pôr em risco a sua saúde, como iremos explicar ao longo deste folheto.

CALDO VERDE

- Deverá ter especial atenção ao caldo verde pois esta sopa possui elevados teores de potássio provenientes da couve galega e, eventualmente da batata, e também de fósforo devido à adição de chouriço.
- Além disso, reduza a adição de sal, tendo especial atenção à quantidade de chouriço adicionada de forma a evitar a sede e ingestão excessiva de fósforo.
- Não utilize batata como base da sopa. Substitua por fécula de batata ou cebola, por exemplo.
- Caso opte por comer lembre-se: apenas uma pequena concha e coma apenas os legumes, idealmente com o garfo para minimizar a ingestão de líquidos.

PRATO PRINCIPAL

Batatas cozidas com sardinha assada e pimentos

- A refeição tradicional dos Santos Populares é rica em potássio, proveniente das batatas, sardinhas e pimentos e de fósforo proveniente da sardinha.
- Como tal, deve demolhar de véspera a batata e os legumes antes de cozer e cozê-los em duas águas.
- Durante o resto do dia e, em particular ao jantar, evite comer sopa, legumes, leguminosas, batata e fruta com maior teor de potássio (kiwi, banana, laranja).

- Prefira arroz, massa ou farinha de pau e gelatina sem adição de açúcar como sobremesa.
- Selecionar os alimentos que prefere comer (e não "comer de tudo um pouco");

SOBREMESAS

Churros e farturas

• 2 CHURROS SEM CHOCOLATE (50g) OU 1 FARTURA (30g) são equivalentes a 1 PÃO OU RESPETIVOS EQUIVALENTES EM BOLACHAS

- Se tem diabetes inclua os doces apenas no fim do almoço ou do jantar e vigie regularmente as suas glicemias.

Fruta

- Caso opte pela fruta, escolha frutas com menor teor de potássio, como a maçã, a pera ou o abacaxi e de preferência cozidas ou assadas;

LÍQUIDOS

No que diz respeito à ingestão de líquidos, deve também ser cuidadoso, pois estes alimentos característicos dos Santos Populares, por possuírem elevado teor de sal e açúcar, irão aumentar a sensação de sede.

Como tal, utilize copos e chávenas mais pequenas antes e após as refeições, evite a ingestão de sopa durante o dia e, no caso das bebidas alcoólicas, prefira o vinho verde branco ou espumante.

Nas alturas de maior sensação de sede, bocheche com água ou limão ou recorra a uma pedra de gelo para refrescar a boca.

B. Braun Avitum | Estrada Consiglieri Pedroso, 80
2730-053 Barcarena | Portugal