



PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PELO TRABALHO PARA SAÚDE

PET-SAÚDE GESTÃO E ASSISTÊNCIA

PROJETO 67

GT-3 –PRÁTICAS COLABORATIVAS EM SEGURANÇA DO PACIENTE



COMO MANTER A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEGURA NAS FESTAS DE FIM DE ANO?

ORGANIZADORA: RABÊLO, Poliana Pereira Costa

AUTORES: AMARAL, Michael Cristhian Belfort¹; CONCEIÇÃO, Eduarda Rocha da¹; COSTA, Lisandra Maria Nascimento¹; FARIAS, Débora Helena da Silva¹; SOARES, Leticia Caroline Lima²; CALVET, Ana Kalyna Bezerra². 1 Graduando UFMA; 2 Preceptora PET-SAÚDE Nutrição. Universidade Federal do Maranhão, 2023.

Reunir familiares e amigos em volta de uma mesa repleta de comidas variadas, este é o cenário das festas de fim de ano. Mas como aproveitar a comilança característica dessa época sem pôr em risco a dieta e os exercícios físicos realizados ao longo do ano? Ou até mesmo evitar uma indisposição no dia seguinte?



Orientações

- Prefira alimentos in natura ou minimamente processados ao invés de processados e ultraprocessados;
- Opte por preparações assadas, grelhadas ou cozidas e evite frituras;
- Substitua o uso excessivo de sal e temperos prontos e opte por temperos naturais como ervas desidratadas (orégano, manjericão, alecrim, etc);
- Modere o consumo de pratos muito açucarados;
- Nas preparações prefira as carnes magras (peru, chester e frango) sem pele;
- Consuma frutas e vegetais disponíveis;
- Ao fazer o consumo de álcool, hidrate-se durante a festa e não esteja de estômago vazio;
- Ao comer aquele churrasco inicie com uma salada, as folhas auxiliam na saciedade.

SUGESTÕES DE RECEITAS

SALPICÃO SAUDÁVEL

Ingredientes:

Salpicão

- 1 peito de frango desfiado
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de beterraba ralada
- 1 maçã pequena cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- Sal e pimenta do reino a gosto.

Maionese de cenoura

- 1 cenoura média cozida
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Maionese de cenoura

- Bata no liquidificador a cenoura com o leite e o suco de limão até ficar bem liso;
- Em seguida, vá adicionando o azeite aos poucos até formar um creme bem grossinho;
- Por fim, acerte o sal a seu gosto.

Salpicão

- Misture o peito de frango, a cenoura, a beterraba, a maçã e salsa com aproximadamente 3 colheres de sopa da maionese de cenoura;
- Logo após, adicione o sal e a pimenta do reino a seu gosto.

SORVETE SENSACÃO SAUDÁVEL

Ingredientes:



- 3 claras de ovo;
- 120 g de morango congelado;
- 2 colheres de sopa de stevia ou outro adoçante de sua preferência;
- 50 g de chocolate 70% cacau derretido.

Modo de preparo:

- Em uma batedeira, adicione as claras e bata até obter claras em neve;
- Adicione o adoçante em pó e continue batendo;
- Coloque os morangos e continue batendo;
- Desligue a batedeira e acrescente o chocolate derretido e misture com o auxílio de uma espátula;
- Transfira o sorvete para um refratário e leve ao freezer por cerca de 5 horas;
- Sirva bem gelado e bom apetite.

*Feliz Natal e
um próspera Ano Novo!*