



# Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA CÂNDIDA MARQUES  
Céd. N.º 2647N





# NUTRIADVISOR



## **NATAL**

*Como controlar a ingestão de doces?*

## **O REI DA MESA DE NATAL**

*Bacalhau visto à lupa*

## **RECEITA**

*Bolo Rei Caseiro*

**EDIÇÃO**

*Dezembro de 2021*

# NATAL

## Como controlar a ingestão de doces?

“

*Para além dos doces existem outros cuidados para que as refeições não sejam hipercalóricas e de baixa densidade nutricional*

”



Cândida Marques  
**Nutricionista**

Nesta época festiva é muito comum haver exageros no que toca à ingestão alimentar.

Seja à mesa com a família ou em jantares de amigos facilmente consumimos maiores quantidades ou a qualidade nutricional das refeições piora pela maior ingestão de doces.



### Que estratégias se podem adotar?

- Nas receitas que incluam leite **opte pelo magro** e nas que levem natas troque para as versões light ou por iogurte natural magro;
- A gordura absorvida pelos alimentos está relacionada com o seu tamanho. Por exemplo: quanto maiores forem os Sonhos menor teor de gordura terão;
- **Reduza** a quantidade de açúcar incluído nas suas receitas ou **troque por stevia**;
- Receitas com elevado número de gemas, **substitua parte delas pelas claras**;
- Numa refeição onde exista um doce como sobremesa, é importante **reduzir as quantidades globais** dessa mesma refeição e aumentar o aporte de hortícolas;

### Outros cuidados importantes

Para além dos doces, existem outros cuidados para que as refeições não sejam **hipercalóricas** e de **baixa densidade nutricional**.

- Evitar regar abundantemente o bacalhau com azeite;
- No dia da Ceia realize o número de refeições habitual;
- Se optar por doces, prefira os caseiros ao invés dos de compra;
- Confecione porções apenas para o dia da Ceia e de Natal;
- Mantenha o exercício físico na quadra natalícia;
- Faça uma lista detalhada dos ingredientes e quantidades estritamente necessários para o dia, evitando que cozinhe em excesso.

# O REI DA MESA DE NATAL

## Bacalhau visto à lupa



*Apesar de o bacalhau poder ser demolido este apresenta elevado teor de sal pelo que se recomenda a exclusão do sal como tempero.*



O bacalhau que consumimos nesta época festiva não é capturado na nossa costa mas não deixa de ser o centro das atenções da mesa dos portugueses.

É capturado nas águas do Atlântico Norte e Pacífico Norte e é comprado sob a forma de salgado seco sendo que hoje em dia já se encontra noutras formas igualmente nutritivas: congelado, em filetes ou fresco.

### Quais as características nutricionais?

O bacalhau é considerado um peixe magro pelo baixo teor de gordura: apresenta 0,1g de gordura por 100g.

A gordura presente é do tipo ómega-3, com propriedades anti-inflamatórias.

A nível proteico este alimento oferece proteína de elevado valor biológico.

Oferece também cálcio, fósforo e magnésio, vitaminas A, B6, B12, D e E.

De salientar que apesar de o bacalhau poder ser demolido este apresenta elevado teor de sal pelo que se recomenda a exclusão do sal como tempero.

Por cada 100g de bacalhau seco, salgado, demolido e cozido existem:

- 106 calorias;
- 0,1g de gordura;
- 0g de hidratos de carbono;
- 26,2g de proteína;
- 0g de fibras;
- 3,7g de sal



### Como minimizar o teor de sal através da demolha?

Neste processo, em que o bacalhau pode adquirir mais 35% do seu peso, idealmente deve:

- Colocar água fria (inferior a 8°C) num recipiente;
- O bacalhau deverá ser imerso totalmente com a pele virada para cima;
- O recipiente deve ser armazenado no frigorífico durante 24 a 36h;
- A água deve ser mudada até 3 vezes ao dia.

#### Referência:

- Bacalhau. Alimentação Saudável. Programa Nacional para a Promoção de Alimentação Saudável (PNPAS). Direção-Geral de Saúde. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/bacalhau/>

- Barbosa Mariana et al. Bacalhau à lupa. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Dezembro de 2015.

- Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. I. P.- INSA. v 3.2 - 2018.

# Receita: Bolo Rei Caseiro

## Ingredientes:

- 750g de farinha
- 150g de açúcar
- 30g de fermento de padeiro
- 175g de frutas cristalizadas
- 250g de frutos secos à escolha
- 150g de margarina
- 1 colher de sobremesa de sal iodado
- 4 ovos M
- 1 dl de vinho do Porto
- 1 ovo para pincelar
- 50g de açúcar em pó para polvilhar
- raspa de laranja q.b
- raspa de limão q.b



Sugestão de apresentação - Receita adaptada

## Procedimento:

- Pique as frutas cristalizadas e os frutos secos, tendo o cuidado de deixar de lado alguns para decorar o bolo. Misture tudo e deixe a macerar com o vinho do Porto;
- Dissolva o fermento de padeiro em 1 dl de água morna, junte-lhe uma chávena de farinha, misture bem, tape com um pano e deixe levedar num lugar quente durante 15 minutos;
- Bata a margarina com o açúcar, as raspas de limão e laranja, junte os ovos, batendo um a um, e o fermento;
- Quando tudo estiver bem ligado, adicione o resto da farinha e o sal, amassando até que a mistura fique elástica e macia. Junte as frutas e volte a amassar;
- Molde a massa em forma de bola, polvilhe-a com farinha e tape-a com um pano, deixando levedar durante 3 horas ou até duplicar de volume;
- Coloque a massa num tabuleiro e faça um buraco no meio;
- Pré-aqueça o forno a 180° C;
- Pincele o bolo com a gema de ovo batida e enfeite toda a superfície com as restantes frutas cristalizadas e frutos secos;
- Espalhe o açúcar em pó em 4 montinhos por cima do bolo e leve ao forno durante 35 a 45 minutos.

NUTRICIONISTA CÂNDIDA MARQUES  
Céd. N.º 2647N

