



# 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 Inês Anjo  
Céd. N.º 3074N





# NUTRIADVISOR



## ÓMEGA-3

*Como conseguir uma boa ingestão*

## A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

*A sua melhor aliada no Inverno*

## RECEITA

*Sopa de Beldroegas e Queijo de Cabra*

**EDIÇÃO**

*Março de 2022*

# Ácido Gordo Ômega-3

No dia 3 de Março celebra-se o dia internacional do ômega-3. Sabe que alimentos são ricos em ômega-3?

“

**É fundamental fazer uma ingestão equilibrada dos alimentos ricos em ômega-3.**



Inês Anjo  
**Nutricionista**

”

O ômega-3 pertence ao grupo dos ácidos gordos polinsaturados conhecidos como “gorduras boas”. São considerados ácidos gordos essenciais devido ao nosso organismo não conseguir produzi-los, tendo de os obter através da alimentação.

Os mais conhecidos são o **Ácido Eicosapentanóico (EPA)**, o **Ácido Docosanóico (DHA)** e o **Ácido Alfa-Linolénico (ALA)** que, devido às suas propriedades anti-inflamatórias, são de extrema importância para o nosso organismo e devem integrar a nossa alimentação diária. As recomendações referem que devem ser ingeridos diariamente cerca de 250mg de EPA e DHA e 2g de ALA.

## Ácido alfa-linolénico (ALA)

Contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue, reduzindo os níveis totais de colesterol e LDL e elevando os níveis de HDL.

## Ácido Eicosapentanóico (EPA) e Docosanóico (DHA)

Contribuem para o normal funcionamento do coração, reduzindo o risco de doença coronária e enfarte agudo do miocárdio através da redução de fatores de risco como a redução da pressão arterial e frequência cardíaca, redução dos valores de triglicéridos, melhoria da função venosa e atenuação da inflamação.

## Fontes alimentares

As principais fontes alimentares de origem animal são as que conferem uma maior quantidade de EPA e DHA, sendo que uma alimentação vegetariana se traduz numa reduzida quantidade destes nutrientes. Desta forma, uma alimentação restrita em alimentos de origem animal, quando mal planeada, pode originar um défice de ômega-3. Contudo, alguns alimentos de origem vegetal são ricos em ALA e que, por sua vez, se irá converter em EPA e DHA. Exemplos destas fontes alimentares de origem vegetal são as sementes, sobretudo de linhaça e chia, os frutos oleaginosos, em particular a noz pecan, o óleo de linhaça e as algas. É, então, fundamental fazer uma ingestão equilibrada destes alimentos diariamente.

## Suplementação

O recurso a suplementos de ômega-3 não deve ser feito em caso de ausência de défice. Aconselhe-se sempre junto de um profissional de saúde de forma a melhorar a ingestão de ômega-3.



Referências:

- Omega-3 Fatty Acids (2021) U.S. Department of Health & Human Services

# A importância da água

**Quantos copos de água bebe por dia? Saiba mais sobre a importância da água para o seu corpo e saúde e como e como esta pode ser uma boa aliada.**

Na alimentação mediterrânica e na roda dos alimentos a água tem um lugar de destaque: encontra-se no centro da roda o que se traduz num consumo regular, onde a ingestão da mesma deve ser privilegiada em detrimento de outras bebidas.

A ingestão frequente de água é um **fator promotor** de um **estilo de vida saudável**. A água é o principal constituinte do organismo humano, uma vez que representa cerca de 50% a 70% da constituição corporal. O cérebro humano é constituído, aproximadamente, por 80% de água sendo que a ingestão hídrica tem repercussões diretas a nível do funcionamento cerebral: uma ingestão adequada permite um melhor desempenho da função cognitiva

Para manter uma hidratação adequada devem ser ingeridas **pequenas quantidades de água** ao longo do dia. Para além da água, podem ser ingeridas outras bebidas como chás, infusões, sumos de fruta e/ou consumir alimentos com teor elevado em água como sopa, saladas e fruta.

## Exercício físico e água

A ingestão hídrica deve ser promovida antes, durante e após o exercício físico. Durante a prática de atividade física a perda de água ocorre essencialmente através da transpiração. A frequência e a quantidade a ingerir variam consoante a duração e a intensidade do treino, condições atmosféricas e características individuais.

INGESTÃO DE ÁGUA RECOMENDADA		
Faixa Etária	Sexo Feminino	Sexo Masculino
2-3 Anos	1,0 L/dia	1,0 L/dia
4-8 Anos	1,2 L/dia	1,2 L/dia
9-13 Anos	1,4 L/dia	1,6 L/dia
Adolescentes e adultos	1,5 L/dia	1,9 L/dia

(Recomendações do Instituto de Hidratação e Saúde (IHS), relativas à ingestão de água proveniente de bebidas, não incluindo a água presente nos alimentos.)

### Referências:

- Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2012). A importância da hidratação.
- Santos, A. F. (2008). Hidratação no Exercício Físico. Porto.

## Funções da água no organismo

- Transporte de nutrientes e eliminação de resíduos através da urina;
- Regulação da temperatura corporal através de mecanismos como o processo de transpiração;
- Proteção e lubrificação das articulações;
- Bom funcionamento do tecido muscular;
- Contribuição para a melhoria do estado de humor e do bom funcionamento cognitivo;
- Melhoria da concentração e na memória a curto prazo;
- Ação protetora da função cardíaca;
- Regulação do trânsito intestinal e prevenção de estados de obstipação;
- Participação nos processos digestivos e de absorção;
- Diminui o risco de desenvolver doenças renais;
- Preservação da elasticidade da pele;
- Regulação do peso corporal;
- Controlo do apetite.

## Quando beber água?

- Quando sente efetivamente sede;
- Quando a urina tem tonalidade escura e cheiro intenso;
- Em situações de alteração de humor;
- Fadiga, dores de cabeça, dificuldade de concentração;
- Temperatura ambiental elevada;
- Situações de febre, vómitos, obstipação e diarreia;
- Prática de atividade física.

## Receita

# Sopa de Beldroegas com Queijo de Cabra

### Ingredientes:

- 150 g queijo de cabra
- 1 cabeça de alho
- 2 (200 g) cebolas
- 1 (900 g) molho de beldroegas
- 2 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- 150g croutons de pão torrado



Sugestão de apresentação  
(adaptado de Tele-Culinária)

### Procedimento:

1. Cortar o queijo em cubos e reservar.
2. Descascar os dentes de alho e picar. Deitar os dentes de alho numa panela, juntar o azeite e levar ao lume. Entretanto, descascar e picar as cebolas, juntar ao alho picado, tapar e deixar cozinhar em lume brando.
3. Lavar as beldroegas, separar e reservar as folhas. Picar os talos e adicionar à cebola. Deixar cozinhar, tapado, por cerca de 5 minutos.
4. Juntar as folhas, mexer e passados mais 5 minutos, regar com água a ferver. Temperar com sal e pimenta moída na altura e deixar ferver durante mais 5 minutos.
5. Distribuir os croutons de pão pelos pratos e deitar a sopa por cima.
6. Servir a sopa acompanhada pelos cubos de queijo de cabra.

NUTRICIONISTA INÊS ANJO  
Céd. N.º 3074N

