

# Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

## WORLD

**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!**

## DAY

**BE-FIT<sup>®</sup>**

*The Fitness Company*

**NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA  
MARIANA CARVALHO MARTINS  
Céd. N.º 3390NE**

OUTUBRO DE 2021 | LEIRIA

**NUTRIADVISOR**

**DIA MUNDIAL DA  
ALIMENTAÇÃO**

**WORLD  
FOOD  
DAY**

- *Dia Mundial da Alimentação*
- *Dieta Mediterrânica*
- *Receitas*
  - *Receita de Tostas Mediterrânicas*
  - *Receita de Bolachas de Espelta*

**NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA MARIANA  
CARVALHO MARTINS**  
Céd. N.º 3390NE

**EDIÇÃO**  
Outubro de 2021

# *Dia Mundial da Alimentação*

“

**O Dia Mundial da Alimentação é celebrado desde 1981 a 16 de outubro.**



**Esta data é comemorada com o intuito de alertar e consciencializar para questões globais relacionadas com a alimentação e nutrição.**

**Neste sentido, a FAO (Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação) tem como missão aumentar os níveis de **nutrição** e **padrões de vida**, melhorar a **produtividade** na agricultura e as **condições de vida** das populações rurais.**

**Contribui ainda para **atenuar a pobreza** e a **fome**, promove o **desenvolvimento agrícola**, uma melhor **alimentação** e o alcance da **segurança alimentar** (acesso permanente de todas as pessoas aos alimentos de que necessitam para uma vida ativa e saudável).**



**Em Portugal, destaca-se a importância da **dieta mediterrânica** na promoção do consumo de alimentos saudáveis e sustentáveis.**

Referências: *Dia Mundial da Alimentação 2020. Programa Nacional para a Promoção da alimentação Saudável. 2020*  
*Dia Mundial da Alimentação - 16 de outubro. alimentação saudável e sustentável. 2019*  
*Dieta Mediterrânica - um padrão de alimentação saudável. Associação Portuguesa de Nutrição, 2014*

# Dieta Mediterrânea

A pirâmide da Dieta Mediterrânea privilegia o consumo de alimentos de diversos grupos, preferencialmente **sazonais** e **locais**, dando especial importância às **proporções** e **frequência** de ingestão.



*Ao longo do dia...*

*...águas, infusões, caldos*

*A cada refeição principal...*



*...cereais*

*...produtos hortícolas e fruta*

*...azeite*



*Diariamente...*

*...especiarias, ervas aromáticas, alho, cebola*

*...azeitonas, frutos secos e gordos e sementes*



# Dieta Mediterrânea



*2 vezes ao dia...*

*...laticínios*

*Pelo menos 2 vezes por semana...*

*...peixe, carne branca e ovos*

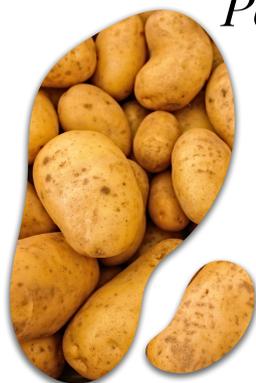
*...leguminosas*



*Pelo menos 2 vezes por semana...*

*...carnes vermelhas, carnes processadas*

*...batatas*



*Até 2 vezes por semana...*

*...doces*



# *Receita de Tostas Mediterrânicas*

## **INGREDIENTES:**

- 100g tomate cereja
- 1 dente de alho
- 1 cebola roxa
- 1 pimento vermelho
- ½ curgete
- ½ pepino
- 2 + ½ c. sopa de azeite
- 1 c. sobremesa vinagre de vinho branco
- 3 a 4 folhas de manjeriço
- q.b. pimenta preta
- 4 fatias finas de pão saloio (50g cada).



## **PREPARAÇÃO:**

1. **Lave todos os legumes, limpe o pimento, descasque o pepino, corte tudo em pedaços e coloque numa tigela.**
2. **Descasque o alho e a cebola, pique-os finamente e junte-os ao preparado anterior.**
3. **Tempere com o sal, azeite, vinagre, folhas de manjeriço e pimenta preta moída e misture tudo.**
4. **Torre as fatias de pão e coloque o preparado por cima.**

Receita e imagem de pingodoce.pt

# *Receita de Bolachas de Espelta*

## **INGREDIENTES:**

- 2 bananas maduras
- 1 chávena de farinha de espelta
- ½ chávena de farinha de coco
- 1 c. sopa de óleo de coco
- q.b. canela em pó
- Raspa de laranja
- ½ c. café de fermento



Receita e imagem de @apitadadopai

## **PREPARAÇÃO:**

1. **Esmague as bananas.**
2. **Adicione as farinhas e a canela e mexa bem.**
3. **Junte o fermento e a raspa de laranja, faça uma bola com a massa e envolva em película aderente.**
4. **Leve ao frigorífico cerca de 30 minutos.**
5. **Pré-aqueça o forno a 180°C.**
6. **Estenda a massa e corte-a com formas à escolha.**
7. **Leve ao forno cerca de 10 minutos.**

**QUER AJUDAR-NOS E PARTICIPAR NA NOSSA INVESTIGAÇÃO SOBRE  
ANÁLISE DO PADRÃO ALIMENTAR?**

**[HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/FORMS/D/1MO4QR5CRJVPYWEBJRVFM9YEMBZDW4HLRTKJOA-SNWWYNW/EDIT](https://docs.google.com/forms/d/1MO4QR5CRJVPYWEBJRVFM9YEMBZDW4HLRTKJOA-SNWWYNW/EDIT)**

**OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO**