

2010

Dicas para uma Restauração Saudável



www.nut.uoa.gr/hector



FONTES BIBLIOGRÁFICAS

1. For Caterers: Balance of Good Health. Catering for Health. Slough Borough Council. www.slough.gov.uk, www.slough.gov.uk/documents/CateringForHealth.pdf
2. A caterer's guide to achieving the Heartbeat Award. Health Education Authority Publications 1996, London, UK. www.health-promotion.cdd.nhs.uk/media/pdf/k/4/HB%20caterer%20guide.pdf
3. Healthy Baking and Pastry Menu Research & Development checklist. The Culinary Institute of America 2007. <http://www.ciaprochef.com/wohf/pdf/baking-checklist.pdf>
4. Principles of Healthy Menu R & D. The Culinary Institute of America 2007. <http://www.ciaprochef.com/wohf/pdf/principles-of-healthy-menu-rd.pdf>
5. The National Catering Initiative. Promoting Healthier Choices. Health Education Authority 1998, Travelyan House, 30 Great Peter Street, London, UK. www.hea.org.uk
6. Safer food, better business. Food standards agency. <http://www.food.gov.uk/foodindustry/regulation/hygleg/hylegresources/sfbb/sfbbcaterers/>
7. Canadian Diabetes Association. Handy portion guide. 2005. <http://www.diabetes.ca/Files/plan%20your%20portions.pdf>
8. Scottish Executive and Food Standards Agency Scotland. Catering For Health - A guide for teaching healthier catering practices. 2006. <http://www.food.gov.uk/scotland/scotnut/cateringscotland>
9. WHO Regional Committee for Europe: CINDI dietary guide, 2000.
10. Marques HA, Oliveira B, Graça MJ, Fernandes E, Silva SS. Guidelines para a elaboração de um plano de ementas. Apresentação no VI Encontro Nacional dos Nutricionistas em Junho de 2007.

JANEIRO 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D

ACÇÕES CHAVE PARA UMA RESTAURAÇÃO SAUDÁVEL

Sempre que possível, tente:

- Incluir muitos hortícolas e leguminosas no prato.
- Incluir pão, arroz ou massa integrais, ou batatas (cozidas ou assadas) na maioria das refeições.
- Disponibilizar uma grande variedade de fruta e incluir fruta nos pratos principais.
- Oferecer pão e cereais escuros e/ou integrais (mais ricos em fibra).
- Usar métodos de confecção que exijam pouca gordura e ingredientes pouco gordos.
- Alterar os tipos de gordura que utiliza na preparação de alimentos, prefira as de origem vegetal em vez das de origem animal.
- Usar sal e produtos salgados com moderação.
- Usar o açúcar com moderação.

FEVEREIRO 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D

GRÃOS E PRODUTOS DERIVADOS

Como exemplos temos os grãos tal como o trigo, centeio, aveia, cevada, milho e produtos derivados como todos os tipos de pão, farinha, massas, arroz, cereais de pequeno-almoço, couscous, etc.

- É boa ideia usar grãos sempre que possível; especialmente os integrais e seus derivados, tais como pão integral, arroz integral ou massa integral.
- Existindo tantas variedades de pão, porque não oferecer uma larga gama de pão, incluindo os integrais.
- Se serve cereais de pequeno-almoço, ofereça diferentes tipos, tendo em conta as opções com reduzido teor de açúcar, de sal e com muita fibra.



MARÇO 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
S T Q Q S S D S T Q Q S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q

LEITE, PRODUTOS LÁCTEOS E OVOS

Como exemplos temos o leite, o queijo, os iogurtes, outros produtos lácteos e os ovos.

- Tenha sempre disponível leite meio-gordo ou magro como alternativas ao leite gordo.
- Faça o esforço de cozinhar também com leite magro.
- Se vai servir queijo, porque não oferecer também variedades de queijo pouco gordas.
- Se um dos ingredientes que vai utilizar é o queijo, então tente utilizar variedades pouco gordas.
- Incentive o consumo de leite ou de bebidas à base de leite e fruta como alternativa aos refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
- Em vez das natas e de maionese, porque não as substitui por iogurte. Iogurtes com baixo teor de gordura podem ser uma ótima sobremesa.
- Como gosta dos ovos?... Experimente-os cozidos, escalfados ou mexidos.

ABRIL 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S

CARNE E DERIVADOS

Como exemplo temos as carnes de porco, vaca, aves, o fiambre, o bacon, as salsichas, chouriços e outros produtos derivados.

- Tenha como objectivo oferecer carne magra e elimine-a de gorduras visíveis antes de a cozinhar.
- É melhor remover toda a pele das aves antes de as cozinhar ou mesmo usar porções já sem pele.
- Se está a pensar usar salsichas, fiambre ou salame, tente usar as variedades pouco gordas.
- Tente alterar a proporção dos pratos ricos em carne adicionando-lhes hortícolas, feijão, lentilhas, grão-de-bico, arroz ou massa.
- Em vez de fritar, tente escalfar, cozer, grelhar ou assar.
- Se vai fritar, então tente utilizar óleos do tipo insaturado. Não se esqueça de que precisa de mudar o óleo de fritar regularmente. É também importante verificar se a temperatura de fritura está correcta.

MAIO 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S

PRODUTOS AÇUCARADOS OU SOBREMESAS DOCES

Apenas alguns exemplos são os biscoitos, bolos e outros produtos de pastelaria doces, assim como chocolates, bombons e sobremesas doces.

- Adapte as suas receitas: tente substituir gorduras como a manteiga e a banha, pelo azeite ou outros óleos de origem vegetal, tente usar fruta para adoçar e adicione iogurte e/ou leite em vez das natas.
- Tente usar farinhas integrais em bolos, biscoitos e outros produtos de pastelaria.
- Tente disponibilizar porções mais pequenas.





JUNHO 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q
T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q

GORDURAS, ÓLEOS

Como exemplos temos a manteiga, as margarinas e os óleos (óleos de girassol, milho, amendoim, outros óleos alimentares e azeite). Note que há diferentes tipos de gorduras e óleos: os que contêm ácidos gordos saturados (principalmente nos lacticínios gordos, nas carnes gordas frescas ou processadas, na banha, na manteiga e na pele e gordura das aves), o colesterol (principalmente presente nos lacticínios, fígado e outras vísceras e gema de ovo), os ácidos gordos trans (encontram-se nas margarinas de culinária, em produtos de pastelaria) e ácidos gordos insaturados (principalmente nos óleos vegetais, nomeadamente no azeite, óleos de sementes, maioria dos frutos gordos, e peixes gordos como a sardinha, a cavala, o salmão, o atum).

- Faça algumas trocas... substitua os produtos ricos em gordura saturada e ácidos gordos trans por outros ricos em gordura insaturada.
- Tente utilizar óleos vegetais, preferencialmente o azeite, em vez da manteiga e da margarina.
- O azeite é ótimo para temperar, por isso disponibilize-o, colocando-o por exemplo, à mesa com os outros condimentos.
- Asse, coza em vapor ou grelhe em vez de fritar.
- Se vai fritar, então tente utilizar óleos do tipo insaturado. Não se esqueça de que precisa de mudar o óleo de fritar regularmente. É também importante verificar se a temperatura de fritura está correcta.
- Se ainda não o faz, tente utilizar o azeite nas suas receitas.
- Permita que o cliente faça a sua escolha, possibilitando-lhe adicionar ele próprio o tempero ao prato.
- Quando fizer sandes, pergunte ao cliente se deseja o pão barrado com alguma gordura antes de a adicionar.
- No caso de disponibilizar manteiga ou margarina e molhos ao cliente, porque não oferecer também azeite, pastas à base de hortícolas, peixe ou mesmo pasta de azeitona.

JULHO 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S

FRUTA, VEGETAIS E LEGUMES

Como exemplo temos a fruta, os sumos de fruta (frescos, congelados, desidratados), os produtos hortícolas e as leguminosas.

- Ao incluir produtos hortícolas e leguminosas na maioria dos pratos que confeccionar (em todos os pratos e tipos de refeições) saiba que está a ajudar a aumentar a possibilidade das pessoas consumirem este tipo de alimentos!
- Pratos de vegetais são excelentes como prato principal, por isso certifique-se que os inclui no menu.
- Há sempre tempo para inovar, por isso, enriqueça as suas receitas com fruta e hortícolas (por exemplo, faça carne de porco com ameixas ou pêras; frango com laranja; use grande variedade de hortícolas em pizzas, sopas ou guisados; faça sobremesas à base de fruta).
- Não hesite em disponibilizar hortícolas e leguminosas como acompanhamentos.
- Permita que sejam os clientes a fazerem as suas próprias escolhas e combinações, disponibilizando um leque variado de saladas não temperadas com os temperos à parte.
- Tente ter disponíveis temperos alternativos tais como azeite, molho vinagrete, molhos com base de iogurte, maionese magra ou maionese de iogurte.
- Quando oferecer recheios para sandes, disponibilize um leque variado de hortícolas.
- É boa ideia disponibilizar fruta fresca e sumos de fruta não açucarados.
- Incentive a escolha de sobremesas à base de fruta tais como saladas de fruta fresca, pudins de fruta, bolos de fruta, iogurtes com fruta, etc.
- Faça com que a fruta fresca e os hortícolas estejam mais facilmente acessíveis, colocando-os em locais de fácil visibilidade e em destaque, para chamarem a atenção.
- Corte e cozinhe... depois de cortar e descascar os hortícolas é melhor cozinhá-los o quanto antes.
- Cozinhe e sirva... sirva os produtos hortícolas logo que acabar de os cozinhar.
- Coza em vapor, grelhe ou asse em vez de fritar.

AGOSTO 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T

BEBIDAS

Como exemplos temos a água, os sumos, os refrigerantes, o café, o chá e infusões similares, assim como o vinho, a cerveja e outras bebidas alcoólicas.

- No serviço de mesa, porque não oferecer água ao cliente, como primeira bebida?
- Sugira em alternativa aos refrigerantes, bebidas como sumos naturais, leite magro ou bebidas feitas com leite magro e fruta.
- Que tal vários tipos de chá e infusões como opções no menu?



SETEMBRO 10



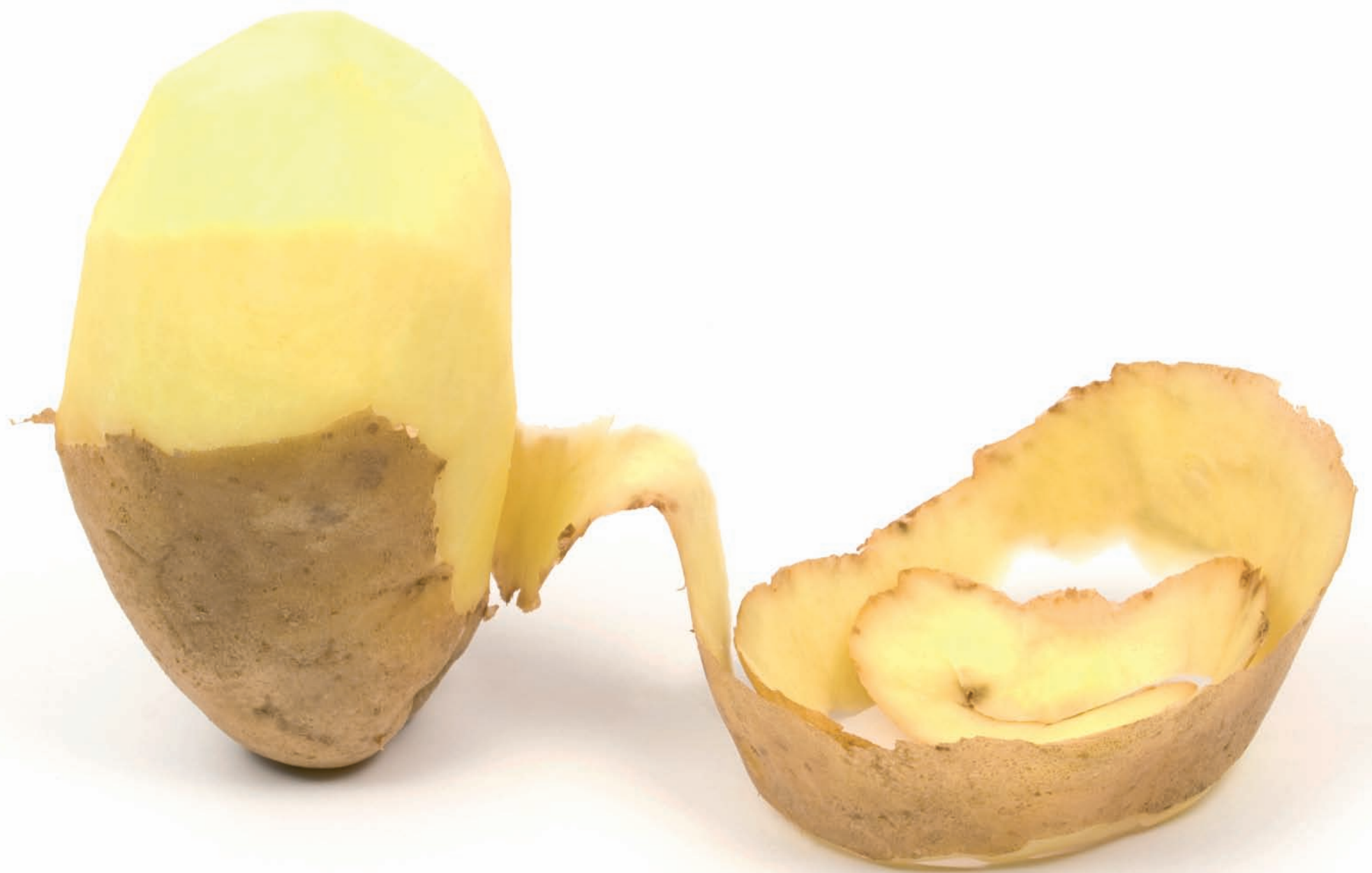
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q

PESCADO

Como exemplos de alimentos deste grupo, temos os peixes (como a pescada, o carapau, o bacalhau, as sardinhas), os crustáceos, os moluscos e outros produtos derivados.

- Promova o uso de peixes gordos, como a sardinha, o salmão ou a cavala.
- O peixe fumado ou enlatado e saladas podem ser um bom recheio para sandes.
- O peixe pode também ser acompanhado de hortícolas, feijão, lentilhas, grão-de-bico, arroz ou massa.
- Em vez de fritar, tente escalfar, cozer, grelhar ou assar.
- Se vai fritar, então tente utilizar óleos do tipo insaturado. Não se esqueça de que precisa de mudar o óleo de fritar regularmente. É também importante verificar se a temperatura de fritura está correcta.

OUTUBRO 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D

BATATA E OUTROS TUBÉRCULOS

Como exemplos temos a batata e outros tubérculos, como a batata-doce, o inhame e a mandioca.

- Em vez de batatas fritas porque não oferecer batata assada, cozida ou mesmo outras alternativas não fritas, como hortícolas, arroz ou massa.
- Se tiver mesmo de recorrer à fritura, então corte as batatas (ou tubérculos) em fatias grossas pois quanto maior a espessura, menos gordura é absorvida pelos alimentos.
- Se vai fritar, então tente utilizar óleos do tipo insaturado. Não se esqueça de que precisa de mudar o óleo de fritar regularmente. É também importante verificar se a temperatura de fritura está correcta.

NOVEMBRO 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T
S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T



SAL, ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

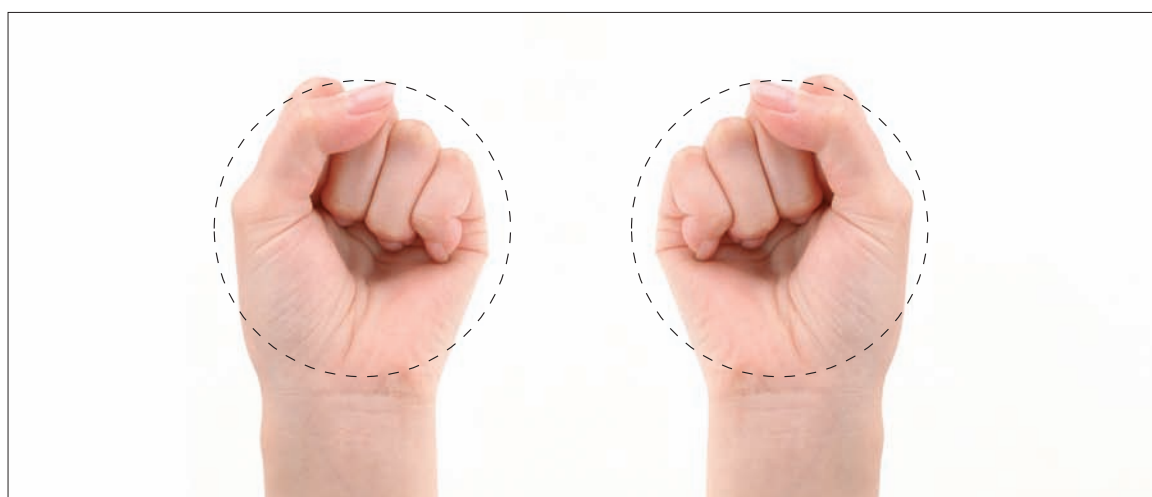
Como exemplos temos o sal, as ervas aromáticas (salsa, aipo, cebolinho, louro, manjeriço, hortelã, orégãos, etc.) e especiarias (açafraão, baunilha, canela, caril, pimentão, etc.).

- Reduza o teor de sal na confecção.
- Quando cozinhar, em vez do sal porque não utilizar ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão ou vinagre; esta é uma boa forma de dar sabor aos alimentos, realçar as cores e, o mais importante é que ajuda a reduzir gradualmente o teor de sal a adicionar.
- Ter as ervas aromáticas e especiarias num lugar facilmente acessível, por exemplo ao pé do sal e da pimenta, pode facilitar a sua utilização.

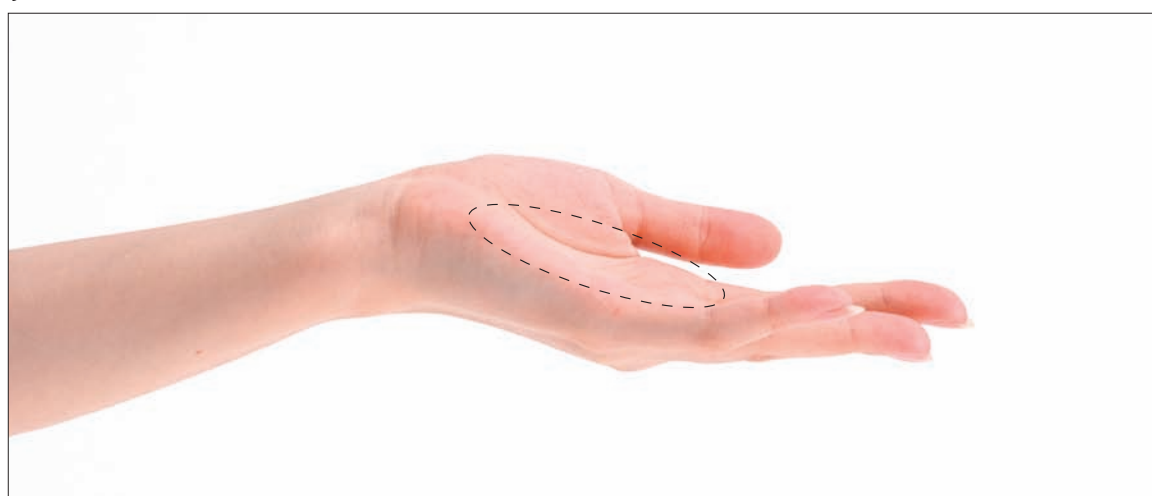
TAMANHO DAS PORÇÕES E APRESENTAÇÃO

No planeamento de refeições, as suas mãos podem ser muito úteis para estimar os tamanhos adequados das porções.

O tamanho correcto das porções pode ser estimado para:



Arroz, massa, pão e batatas: escolha uma porção do tamanho dos seus 2 punhos juntos.



Carne, peixe, seus derivados e leguminosas: escolha uma porção do tamanho da palma da sua mão e com a espessura do seu dedo mindinho.



Produtos hortícolas: escolha tanto quanto consiga segurar em ambas as mãos.

- A ideia é dispor os alimentos de modo a tornar o prato atraente ao consumidor.
- Tenha presente que a combinação de cheiros, formas e cores são, para o cliente, tão importantes como o sabor.

1 Q
2 Q
3 S
4 S
5 D
6 S
7 T
8 Q
9 Q
10 S
11 S
12 D
13 S
14 T
15 Q
16 Q
17 S
18 S
19 D
20 S
21 T
22 Q
23 Q
24 S
25 S
26 D
27 S
28 T
29 Q
30 Q
31 S

SAZONALIDADE

Na actualidade, o mercado global permite-nos comprar praticamente de todos os tipos de alimentos em qualquer parte do mundo e em qualquer altura do ano. No entanto, esta opção, limita a capacidade de manutenção dos processos, funções e biodiversidade dos ecossistemas e pode colocar em risco a cadeia alimentar, em particular as cadeias de produção local.

Ao considerar a sazonalidade e o local em que os alimentos foram produzidos podemos usufruir de uma série de benefícios, tais como:

As variedades sazonais de fruta, produtos hortícolas, pescado, queijos, etc. têm preços mais baixos quando adquiridos na época. As variedades locais que são produzidas mais perto dos consumidores têm maior possibilidade de ser mais frescas e saborosas do que aquelas que têm de ser armazenadas e/ou transportadas de longe. Ao utilizar produtos sazonais pode ajudar a eliminar alguns dos danos ambientais provocados pelo transporte de alimentos por grandes distâncias. Ao comprar localmente, está a apoiar os produtores locais e os fabricantes de comida, contribuindo assim para uma economia local mais sustentável.

Na preparação de menus e receitas, tenha em atenção a informação contida na tabela seguinte:

FRUTOS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abrunho	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Alperce					●	●	●	●				
Ameixa						●	●	●	●	●		
Amora							●	●	●			
Ananás	●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
Azeitona preta								●	●	●		
Azeitona verde		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Banana	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Castanhas	●	●								●	●	●
Cerejas					●	●	●					
Figos					●	●	●	●	●	●		
Framboesas					●	●	●	●	●	●		
Granadas								●	●	●	●	
Groselhas							●	●	●	●		
Laranja	●	●	●	●	●					●	●	●
Lichias	●	●									●	●
Limão	●	●	●	●						●	●	●
Maçã	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mango					●	●	●	●	●			
Marmelos									●	●	●	
Melancia						●	●	●	●	●	●	
Melão				●	●	●	●	●	●			
Morangos				●	●	●	●	●	●			
Papaia						●	●	●	●	●		
Pêras	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pêssego					●	●	●	●	●	●		
Ruibarbo					●	●	●					
Tâmaras										●	●	●
Tangerinas	●	●	●							●	●	●
Toranja	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Uvas						●	●	●	●	●		

HORTÍCOLAS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora	●	●								●	●	●
Agrião							●					
Aipo	●	●	●							●	●	●
Alcachofras							●	●	●	●		
Alface				●	●	●	●	●	●	●		
Alho	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alho francês	●					●	●	●				
Batata	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Batata nova				●	●	●	●					
Beringelas						●	●	●	●	●	●	
Beterraba						●	●	●	●	●	●	●
Bróculos	●	●	●						●	●	●	●
Cebolas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cenoura	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicória	●	●	●	●							●	●
Cogumelos	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Couve	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Couve Bruxelas	●	●	●	●							●	●
Couve roxa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Couve-flôr	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ervilhas						●	●	●	●			
Espargo				●	●	●	●					
Espinafres	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Favas						●	●					
Feijão seco	●	●	●	●							●	●
Feijão verde						●	●	●	●	●		
Milho							●	●	●	●		
Milho doce	●	●	●								●	●
Nabo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pepino				●	●	●	●	●	●			
Pimentos				●	●	●	●	●	●	●		
Rabanete preto						●	●	●	●			
Rabanete				●	●	●	●	●				
Tomate						●	●	●	●	●		

● Época mais difícil ● Época intermédia ● Época de melhor sabor



www.nut.uoa.gr/hector

