



O pequeno-almoço e a Diabetes

Formadora: Vânia Ferreira

Mestranda do curso Exercício e Saúde, UE

Lisboa, 29 de Julho de 2014



Alimentação saudável: completa, equilibrada e variada

RODA DOS ALIMENTOS



Completa

- Consumir diariamente alimentos de todos os grupos, incluindo a água

Equilibrada

- Ingerir maior quantidade de alimentos dos grupos de maior dimensão

Variada

- Variar ao máximo a ingestão de alimentos dentro de cada grupo

Hidratos de Carbono (HC)

– tipos e fontes

Amido

[cadeia longa de moléculas de glicose unidas]

- **O maior fornecedor:**
- Cereais e derivados :
- farinhas,
- massa,
- arroz;...
- Batata;
- Leguminosas.

Lactose

[glucose + galactose]

- Leite e iogurte

Frutose

- Fruta e seus sumos naturais

Glicose

- Doces e açucarados, açúcar, ...
- Refrigerantes, sumos açucarados...



Mas, onde ficam incluídos os *doces*?

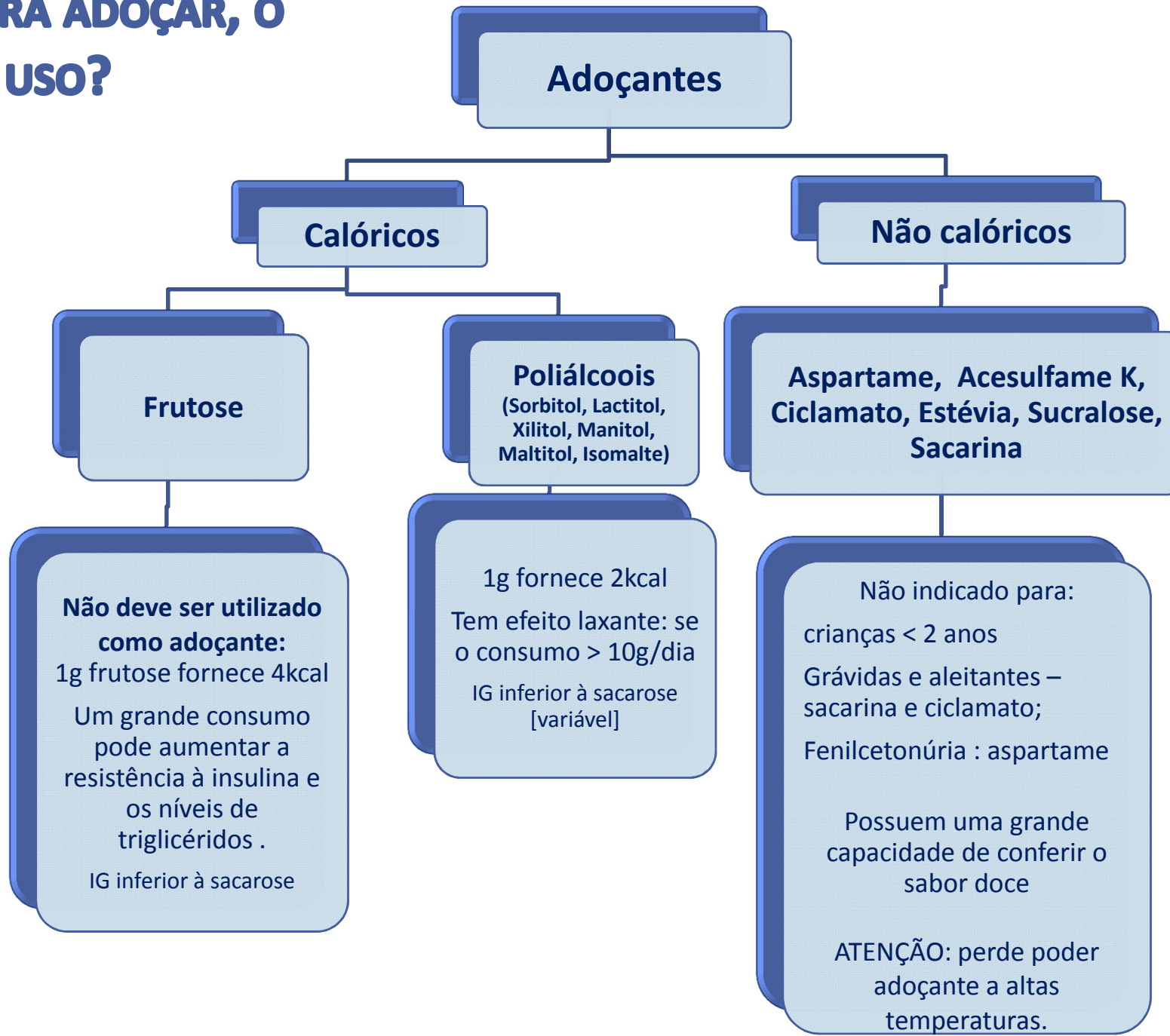
Açúcar, mel, marmelada, compota, doces e açucarados, bolos, refrigerantes ou sumos açucarados,...

Reserve os doces APENAS para ocasiões festivas e de convívio.

Se os consumir, que seja de preferência no final de uma refeição de almoço ou jantar, rica em legumes e/ou hortaliças, crua ou cozinhados, e que os subtraia à quantidade de alimentos fornecedores de hidratos de carbono complexos do prato, como a batata, o arroz e a massa, leguminosas, entre outros.

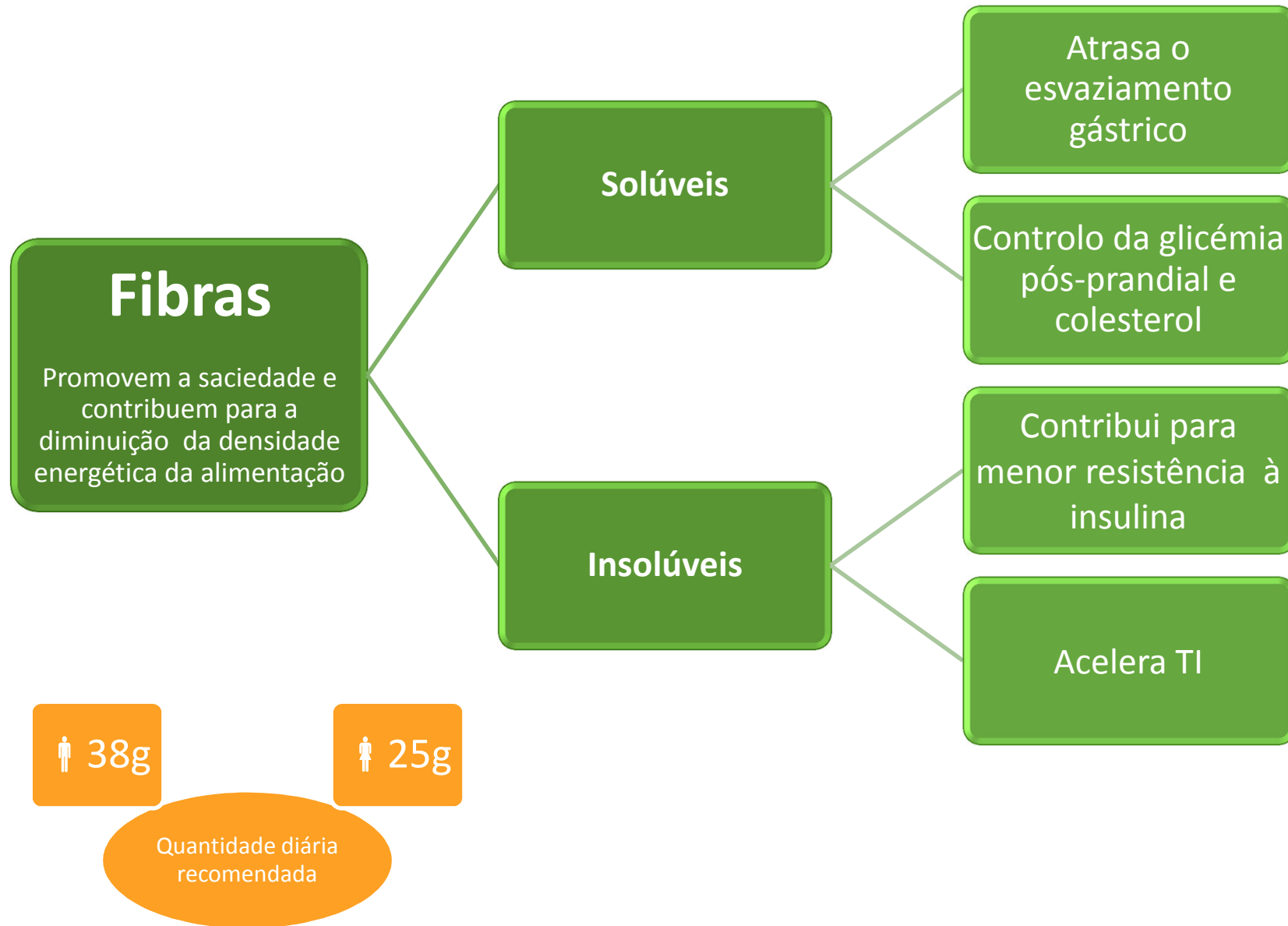


É PARA ADOÇAR, O QUE USO?



Fibras:

HC complexos indigeríveis.



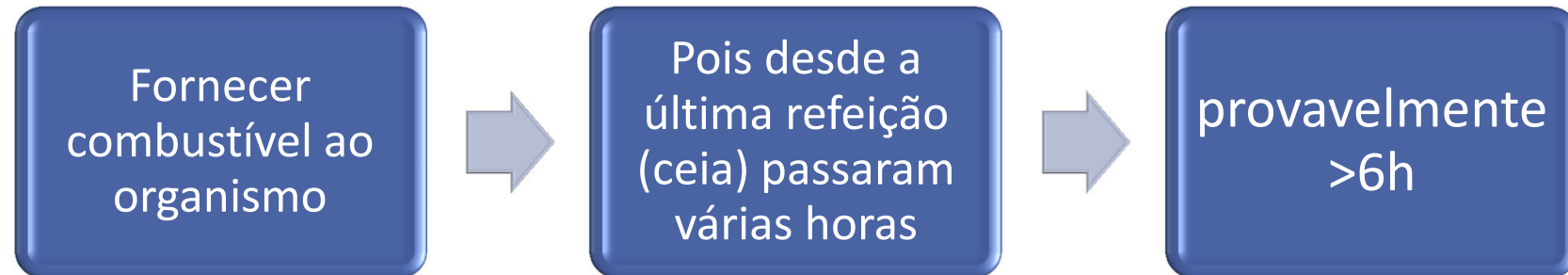
O Pequeno-Almoço (PA)

A 1ª refeição do dia, de preferência tomada na durante a primeira meia hora após o acordar.

É, idealmente, a refeição que encerra o período do jejum nocturno, ou seja, o período entre a última refeição do dia (ceia) e a primeira do dia seguinte (PA);

Este intervalo não deve ser superior a 8h!

Qual a sua importância?



Então, porque é que devemos tomar o PA?

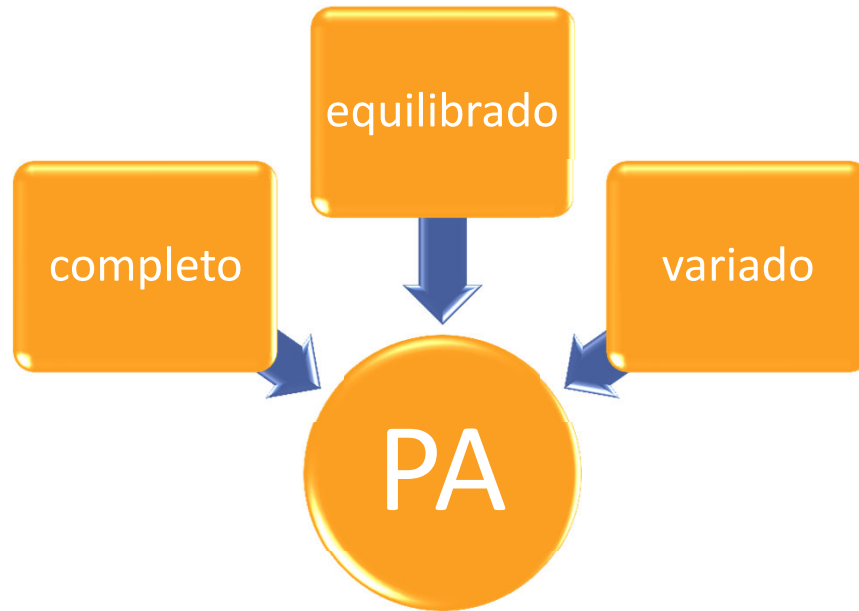


Objectivos para adultos com diabetes

HbA1c	< 7%
G pré-prandial	70-130 mg/dl
G pós-prandial	< 180 mg/dl

American Diabetes Association. 2014

Como deve ser um PA?

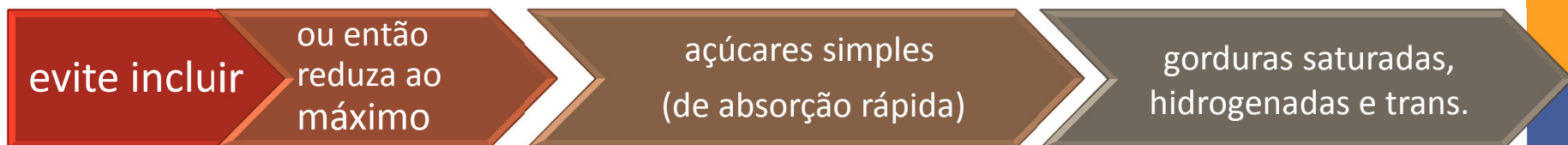
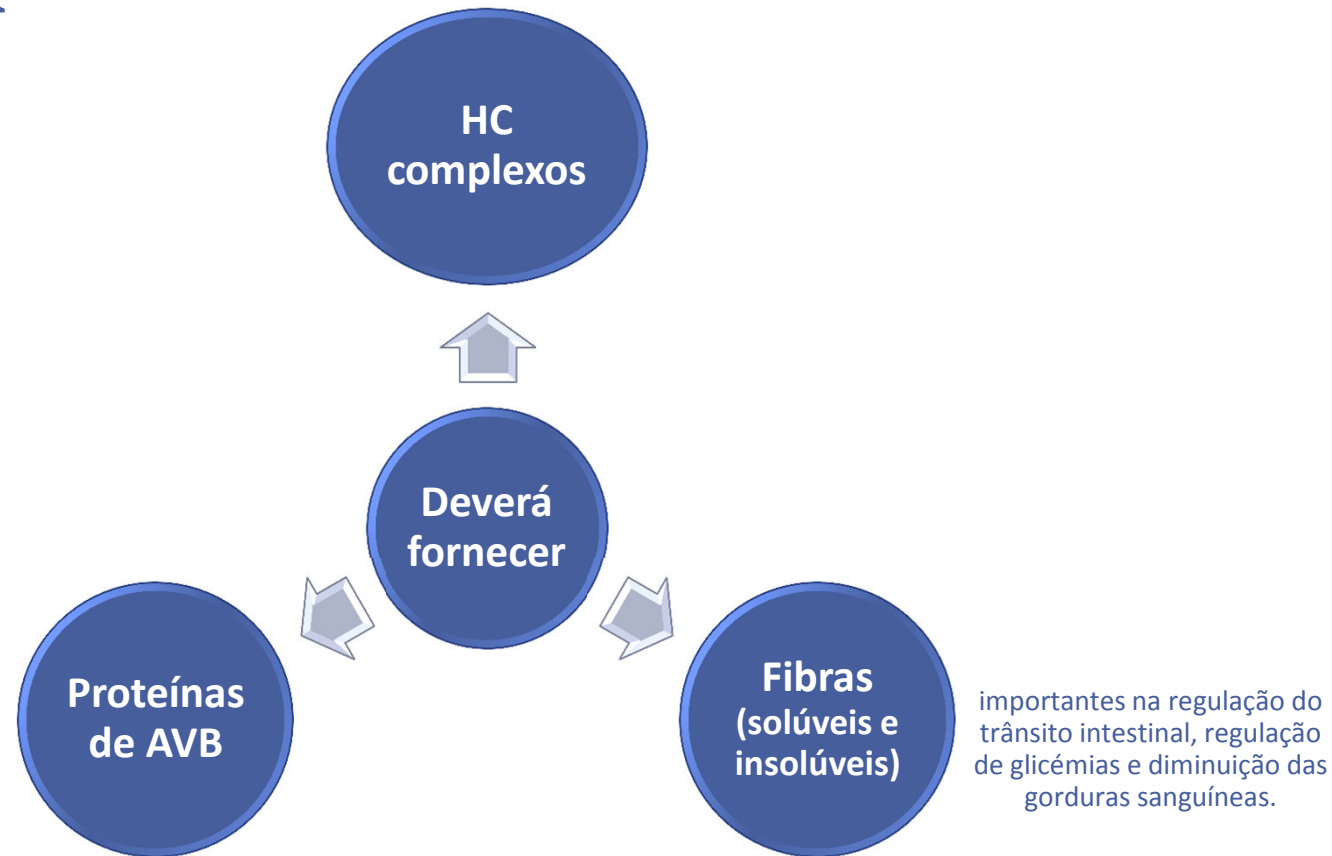


fornecer um conjunto diversificado de nutrientes essenciais

refeição nutritiva e energética

para começar o dia da melhor forma.

Que nutrientes deverá um PA completo fornecer?



Como deve ser constituído um PA completo?

Um PA completo deverá ser constituído por:

Leite e seus equivalentes, magros ou meio gordos

Cereais e derivados, ricos em fibra, de preferência não açucarados e refinados

Fruta fresca em natureza (ou sumo de uma peça)
ATENÇÃO: no sumo de fruta perdemos o seu conteúdo de fibra muito importante para a regulação da glicémia.

Como deve ser constituído um PA completo?

Leite e seus equivalentes

- Leite magro ou meio gordo
- Iogurte sólido ou líquido, magro sem adição de açúcar, natural ou de aroma
- Queijo fresco, requeijão ou flamengo, também de preferência magro

Cereais e derivados

- Pão de mistura (trigo e centeio), centeio, integral, sementes, ...
- Flocos de aveia ou muesli (sem frutos desidratados e não açucarados), cevada

Fruta (ou sumo de uma peça)

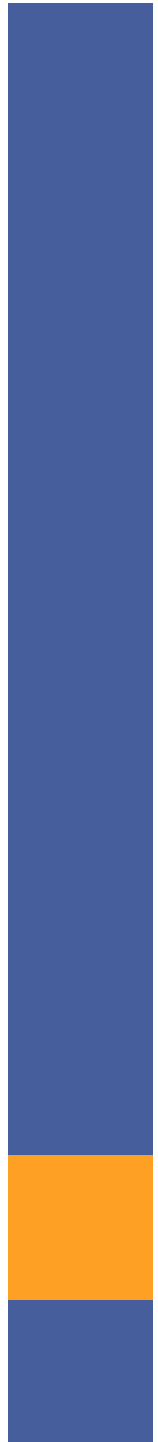
- Qualquer fruta fresca (se possível com casca) e em natureza, respeitando as porções recomendadas.

Como podemos compor e variar o PA mantendo as mesmas porções de HC?

1 porção de
HC ou
equivalente



\pm 12g HC



Lactícínios



Certifique-se sempre que não há adição de açúcar nos iogurtes, mesmo naqueles com referência 0% gordura ou magros (ler a lista de ingredientes nos rótulos)

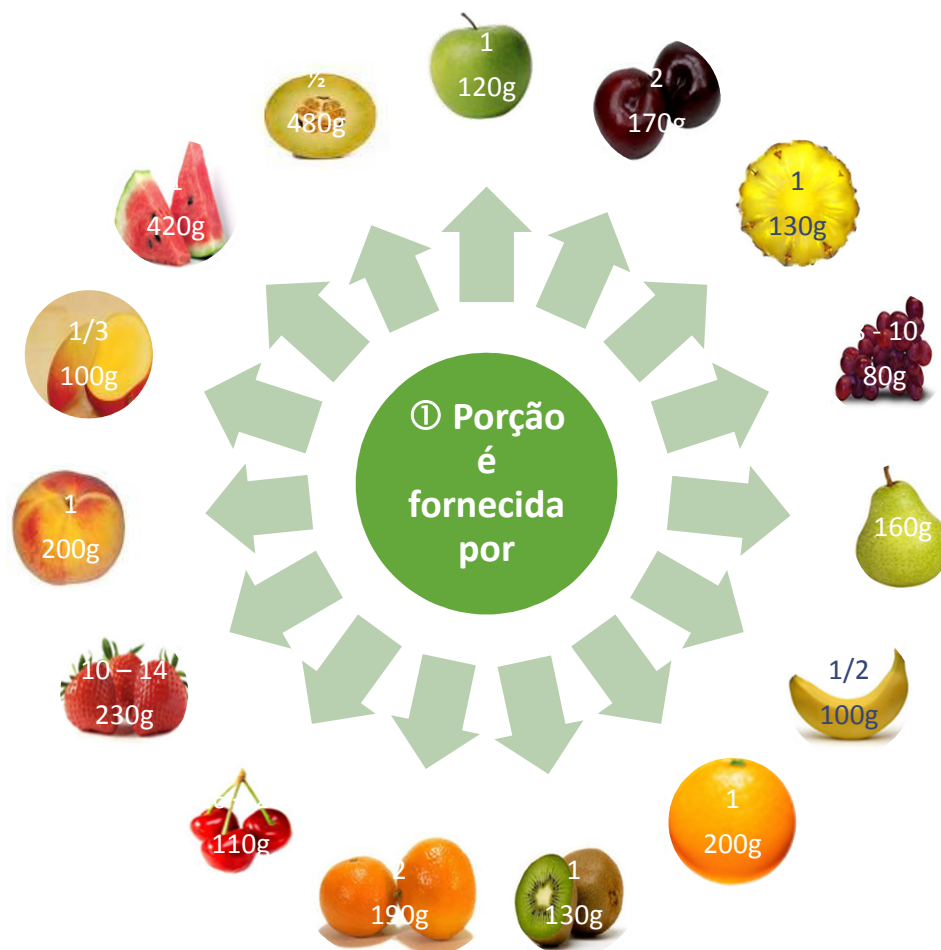
Recomendação diária: 2 a 3 copos de leite ou equivalente em iogurte por dia

Cereais e derivados



Preferir pão (mistura ou integral) em vez de bolachas ou tostas.
ATENÇÃO: O peso do pão difere muito!
É importante certificar-se do seu peso.

Fruta (ou sumo de 1 peça)



2 a 3 peças de fruta por dia, em natureza, inteiras e cruas de preferência (evitar fruta em calda e sumos), ingeridas em refeições/ momentos diferentes

Mãos à obra!



Vamos cozinhar PA's apetitosos e equilibrados?

- ① Crepe integral com queijo fresco ou requeijão magro (e fruta)
- ② Aveia com leite e canela
- ③ Torradas de pão de mistura com tomate castelhana ou mediterrânica (alho, azeite, orégãos)
- ④ Batido de iogurte/ leite, cereais, fruta e legumes



① Crepe integral com queijo fresco ou requeijão magro (e fruta) – 4pax

Para a massa:

- Farinha de trigo– 50g
- Farinha de trigo integral – 50g
- Leite magro – 100ml
- 1 ovo



Para acompanhar:

- Requeijão magro ou queijo fresco magro – ½ cesto ou 1 un. pequena
- Amêndoas com pele em natureza – 4 ou 8 unidades
- Canela
- (mel – 1 colher chá)



① Crepe integral com queijo fresco ou requeijão magro (e fruta) – 4pax

- **Modo de preparação**
- Coloque o leite numa taça e adicione a farinha, mexendo bem com uma vara e junte o ovo e uma pitada de sal;
- Aqueça uma frigideira, coloque uma porção de massa com uma concha de sopa e distribua a massa pela frigideira rodando-a, para formar o crepe;
- Quando se começar a soltar dos rebordos, vire o crepe para cozinhar de forma uniforme;
- Junte o recheio a seu gosto.



② Papa de aveia com canela

Ingredientes [1pessoa]:

- Flocos de aveia - 4 colheres de sopa de (40g)
- Leite magro – 200ml
- Canela em pau e em pó
- Casca de limão (sem casca branca)



② Papa de aveia com canela

Modo de preparação

- Coloque o leite num tacho e adicione os flocos de aveia, o pau canela, casca de limão sem casca branca, deixe ficar em lume médio;
- Mexa com regularidade com uma colher de pau, cerca de 3 a 5 minutos, até obter uma textura cremosa e apague o lume;
- Coloque em 4 taças e polvilhe com canela em pó, a gosto.



②'Aveia com leite (ou iogurte), fruta e canela

“Aveia da véspera”, em camadas ou misturado:

- flocos de aveia - 4 colheres de sopa de (40g)
- Leite magro – 150ml
- ou iogurte natural– 125g
- Morangos – 4 morangos
- Canela em pó para polvilhar
- Adoçante
- (pode incluir sementes tostadas de sésamo, linhaça, ou de chia, entre outras...)



③ Torradas de pão de mistura com tomate à castelhana (alho, azeite, orégãos)

Ingredientes (1 pessoa)

- Pão de mistura fatiado e torrado - 50g
- Tomate bem maduro – 1
- Dente de alho – 1
- Azeite – 1 colher de chá
- Orégãos



③ Torradas de pão de mistura com tomate à castelhana (alho, azeite, orégãos)

Modo de preparação

- Torre o pão de mistura fatiado e com um pincel de silicone, passe com azeite pela superfície;
- Corte ao meio um tomate maduro e esfregue pela superfície do pão, se preferir passe antes com 1 dente de alho.
- Polvilhe com orégãos.

Outra forma:

- Corte o tomate maduro em quartos (com ou sem pele) e coloque-o num copo, juntamente com 1 dente de alho e 1 colher de chá de azeite;
- Triture tudo com a varinha mágica;
- Coloque sobre o pão e polvilhe com orégãos a seu gosto.

④ Batido de iogurte/ leite, cereais e fruta

Ingredientes (1 pessoa)

- iogurte magro natural ou aroma sem açúcar – 1 unidade (125g)
- ou leite magro – 200ml
- Morangos – 7 unidades pequenas (115g)
- Laranja – ½ de tamanho médio (70g)
- Aveia – 2 colheres de sopa
- Amêndoas – 4 unidades



④ Batido de iogurte/ leite, cereais e fruta

Modo de preparação

- Lave e arranje a fruta;
- Coloque o iogurte ou leite num copo misturador e adicione os restantes ingredientes;
- Triture;
- Sirva num copo e adicione canela a gosto ou outro.



Bom apetite!

