

Legumes e frutas imprescindíveis nem que sejam congelados



Três nutricionistas defendem a importância de continuar a apostar no consumo de hortícolas e frutas, assim como nos ovos, leguminosas e frutos secos.

Estar em casa o dia inteiro, com pouca atividade física, pode fazer com que muitos acabem por alimentar-se de forma desregrada e tentando satisfazer uma 'fome emocional', por todo o stress causado pelo Covid-19.

Nesse âmbito, três nutricionistas acentuaram ao nosso jornal a importância de continuar a apostar no consumo de legumes e frutas, mesmo que congelados, com diversas outras sugestões económicas, nutritivas e de fácil acesso.

A nutricionista Márcia Freitas abriu recentemente a sua clínica e, na página do Facebook deste espaço, criou um grupo multidisciplinar, gratuito, para 'alimentar' o corpo e a mente, intitulado 'Clínica Márcia Freitas - Juntos Conseguimos'.

Neste, a nutricionista e a sua equipa partilham vídeos com receitas para adultos e crianças, 'showcooking', dicas relacionadas com nutrição, atendimento de psicologia e dicas de fisioterapia, sessões de treino físico, entre outros, de forma regular, até, pelo menos, ao fim do mês. Depois, o grupo vai continuar, mas com a informação publicada de forma mais espaçada.

A ideia, explicou ao JM, passa por, “nesta fase, como as pessoas estão em casa e não se podem deslocar para as consultas, o que estamos a fazer é tentar acompanhá-las o máximo que conseguimos, não só na área da nutrição, também infantil, e na área da psicologia”. “No meu caso, eu estou a fazer as receitas para os adultos e apresento uma lista de alimentos muito simples, que as pessoas até já podem ter em casa. São alimentos versáteis, que podem ser transformados em farinha, consumidos inteiros e que não são caros”, adiantou.

“E todas as receitas que estamos a fazer levam muito poucos ingredientes e também damos sempre alternativas quando as pessoas não têm esses ingredientes, para conseguirem dar a volta à situação”, realçou.

Ebook de receitas

Já a nutricionista Nádya Brazão partilhou na sua página do Facebook um ebook de receitas, gratuito, com sugestões de pães, bolos, bolachas e sopas, entre outros.

No atual contexto de isolamento, a profissional de saúde lembrou ser importante ter na dispensa “alimentos secos, porque têm uma validade maior, nomeadamente, os flocos de aveia, as leguminosas secas (como o grão, feijão, lentilhas), a farinha (de aveia, trigo, espelta). São alimentos que, como são muito versáteis de utilizar nas receitas, dá para fazer bolos, panquecas, papas e mesmo as refeições principais”, explicou.

E sabendo que, agora, “o abastecimento de verdura fica um bocadinho mais limitado”, Nádya Brazão referiu que “podemos preferir os legumes congelados, e, dentro dos frescos, temos disponíveis cabazes que podemos encomendar online”.

A ideia, frisou, “é, mesmo comendo menos, não deixar de comer as frutas e os vegetais, frescos ou congelados, porque são a maior fonte de fitoquímicos, antioxidantes, anti-inflamatórios, que são coisas que nós precisamos”, assinalou.

Por outro lado, no seu ebook também sugere pratos vegetarianos, porque “a carne e o peixe podem ser de mais difícil acesso e as leguminosas podem prevalecer aqui”, mencionou.

Ovos e flocos de aveia

O nutricionista Bruno Sousa é também um grande defensor do consumo de hortícolas e fruta, sugerindo que “podemos recorrer aos legumes congelados e até adicionar, por exemplo, as leguminosas, quer sejam secas ou enlatadas, que acabam por ser um excelente alimento, relativamente barato”.

Outro “indispensável” são os ovos, “porque são relativamente baratos, versáteis e com um grande valor nutricional”, e “os flocos de aveia, que são fontes de hidrato de carbono e também de fibra”. Também com estes, referiu, “podemos fazer várias iguarias, juntando, por exemplo, fruta - maçãs, peras -, ou frutos oleaginosos como as nozes e amêndoas, que também acabam por ser muito nutritivos”, rematou.



Nádia Brazão eleje frutas e legumes, leguminosas secas e farinhas.



Bruno Sousa aconselha o consumo de ovos, aveia e frutos secos.

Por Sofia Lacerda

In “JM-Madeira”