

## Sugestões alimentares para o outono/inverno

1. **As mudanças de estação trazem consigo novos frutos.** O outono/inverno oferecem-nos as romãs, os dióspiros e as castanhas.
2. **Com o tempo frio e seco também ocorre desidratação.** Para se hidratar opte por bebidas reconfortantes como as tisanas e infusões. Evite a adição de açúcar. Lembre-se que uma sopa de hortícolas também pode ser uma opção para consumir água enriquecida em nutrientes.
3. **Nesta época do ano a exposição solar diminui substancialmente.** Consuma alimentos com teores elevados em vitamina D como é o caso dos ovos e peixes como a sardinha, atum e a cavala.
4. **Não se lembre das abóboras apenas no Dia das Bruxas.** Estas possuem quantidades apreciáveis de betacaroteno com forte poder antioxidante. Utilize-as nas bases de sopas e outros pratos, garantindo assim cor e sabor aos seus cozinhados.
5. **Entre refeições opte por soluções saudáveis.** Entre as refeições poderá optar ocasionalmente e de forma moderada por frutos oleaginosos como as nozes, as amêndoas ou avelãs. São um *snack* nutritivo e apresentam teores elevados em ácidos gordos essenciais. Cuidado apenas com o valor energético dos mesmos.
6. **Comece já a tratar da sua silhueta. Exercite o seu corpo diariamente.** Se possível desloque-se a pé para o seu local de trabalho, evite o elevador, aproveite a hora de almoço para um pequeno passeio ou a pausa do café para se mexer.
7. **Reserve os produtos de pastelaria e confeitaria para as alturas festivas.** Dê preferência no dia-a-dia ao pão de mistura. É uma boa forma de consumir fibra e regular o funcionamento intestinal.
8. **Para ajudar a prevenir gripes e constipações consuma alimentos fornecedores de vitamina C.** Os citrinos como as laranjas, toranjas, tangerinas e clementinas podem ser consumidos também sob a forma de sumo. O quivi é outra boa fonte de vitamina C.
9. **As castanhas fazem parte do nosso património alimentar.** São excelentes substitutas das batatas por conterem amido, e são também muito ricas em ácido fólico, vitamina C e potássio.
10. **Volte a dar lugar às leguminosas (feijão, lentilha, grão, ervilhas...) na sua mesa.** Para além de ser uma opção económica, são benéficas para a saúde por fornecerem diversos nutrientes como potássio, fósforo, ácido fólico e magnésio.