EMS • Saúde

Alimentação ideal para ossos saudáveis

Sumário

Sobre a Osteoporose — Pg. 4

Café da manhã
- Omelete — Pg. 6
- Suco de cenoura, couve e brócolis — Pg. 7

Almoço
- Sopa de lentilha — Pg. 9
- Pimentões recheados — Pg. 11

Lanche
- Smoothie Red Marvel — Pg. 16

Jantar
- Salada Verde — Pg. 18
- Salada de grão-de-bico — Pg. 19
- Caldo de vegetais e legumes — Pg. 20

Os 5 passos para uma alimentação saudável — Pg. 21

Olá! Seja bem-vindo(a)

Este livro de receitas foi desenvolvido para quem busca ter hábitos mais saudáveis e suplementar seu tratamento da Osteoporose.

Aqui, você vai encontrar dicas para uma alimentação saudável, listas de alimentos ricos em cálcio e várias receitas incríveis para que você possa fazer refeições mais saudáveis e ter uma vida mais ativa.

Procure sempre o apoio de um profissional da saúde para entender quais as quantidades recomendadas para o seu caso.

Tenha uma boa leitura e aproveite estas dicas.

Lembre-se: a prevenção da Osteoporose passa também por uma alimentação saudável. [1]

Sobre a Osteoporose

A Osteoporose é uma doença que impacta diretamente os ossos, tornando-os fracos e frágeis.

Essa condição clínica aumenta muito o risco de fraturas, mesmo em pequenas quedas. Como esta é uma doença silenciosa, ou seja, que não apresenta sintomas de fácil identificação, muitas pessoas só descobrem a Osteoporose após sofrerem uma queda.

Após a fratura, a doença pode causar dores, ou até mesmo incapacidade e perda de independência.

Por isso, a prevenção é essencial.

Receitas para uma dieta rica em cálcio

CAFÉ DA MANHÃ

Omelete

Ingredientes

- 2 ovos;
- 1 pitada de sal;
- 2 fatias de queijo;
- Tempero verde (a gosto);
- Caldo de galinha (a gosto).

Como preparar

1. Bata os 2 ovos com a ajuda de uma colher ou na batedeira;

2. Coloque na frigideira untada com óleo;

3. Acrescente sal e as fatias de queijo (não é necessário picar o queijo);

4. Coloque também os temperos a gosto;

5. Espere ficar firme e vire a omelete;

6. Após assar os dois lados, a omelete está pronta.

Suco de cenoura, couve e brócolis

Ingredientes

- 3 cenouras;
- 1 Maçã;
- 3 folhas de couve;
- 1 xícara de brócolis.

Como preparar

Bata todos os ingredientes no liquidificador e está pronto.

Receitas para uma dieta rica em cálcio

ALMOÇO

Sopa de lentilha

Ingredientes

- 1 xícara de lentilhas demolhadas;
- 1 cebola picada em cubos;
- 1 batata média descascada e cortada em cubos;
- 2 dentes de alho picados;
- ½ xícara de cenoura ralada;
- 4 xícaras de água;
- 2 colheres de azeite;
- 2 folhas de louro;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Como preparar

1. Coloque numa panela 1 colher de azeite, a cebola e o sal;

2. Leve ao fogo médio e deixe refogar por cerca de 3 minutos ou até dourar bem;

3. Coloque o restante do azeite, louro, cominho e a cenoura;

Sopa de lentilha

Como preparar

4. Deixe refogar por mais 3 minutos;

5. Acrescente a água, a lentilha, a batata e a pimenta-do-reino;

6. Misture bem e aumente o fogo;

7. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos ou até as batatas e lentilhas ficarem bem macias;

8. Desligue o fogo e sirva em seguida.

Pimentões recheados

Ingredientes

- 1 pimentão amarelo grande;
- 1 pimentão verde grande;
- 1 pimentão vermelho grande;
- 6 ovos;
- 1 xícara (chá) de arroz;
- 1 cenoura;
- 2 xícaras (chá) de água;
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo;
- ½ cebola;
- 1 folha de louro;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Como preparar

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C;

2. Descasque e pique a cebola;

3. Lave, descasque e corte a cenoura em cubinhos;

Pimentões recheados

Como preparar

4. Leve 2 xícaras (chá) de água ao fogo baixo;

5. Numa panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola por 2 minutos em fogo baixo;

6. Tempere com uma pitada de sal, junte a cenoura, o louro e misture bem;

7. Acrescente o arroz e misture para envolver todos os grãos com o azeite;

8. Regue o arroz com 2 xícaras (chá) de água fervente e tempere com 1/2 colher (chá) de sal;

9. Misture bem e aumente o fogo para médio. Não mexa mais;

10. Lave, seque e corte os pimentões ao meio no sentido do comprimento;

Pimentões recheados

Como preparar

11. Retire as sementes e a película branca de cada metade, mas mantenha o cabinho;

12. Transfira para uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta-do-reino moída;

13. Leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos, até amolecer;

14. Assim que a água do arroz atingir o mesmo nível que os grãos, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela;

15. Deixe cozinhar, até que o arroz absorva toda a água;

16. Em seguida, solte os grãos com um garfo;

Pimentões recheados

Como preparar

17. Recheie os pimentões com o arroz e, com as costas de uma colher, faça uma cavidade central;

18. Quebre um ovo numa tigela e coloque na cavidade de cada pimentão recheado.

19. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída a gosto;

20. Volte os pimentões ao forno para terminar de assar por cerca de 15 minutos, até os ovos cozinharem;

21. Sirva com queijo ralado.

Receitas para uma dieta rica em cálcio

LANCHE

Smoothie Red Marvel

Ingredientes

- 200g de framboesas;
- 50g de ameixas;
- 1 colher de aveia;
- 250ml de suco de cranberry;
- 1 colher de chá de suco de limão;
- 150g de iogurte;
- 1 colher de sopa de xarope de bordo.

Como preparar

1. Lave as framboesas;

2. Corte as ameixas em 4 partes;

3. Coloque as duas frutas no liquidificador com a aveia, o cranberry e o suco de limão;

4. Bata até ficar homogêneo;

5. Adicione o iogurte;

6. Dilua com um pouco de água mineral se necessário.

Receitas para uma dieta rica em cálcio

JANTAR

Salada Verde

Ingredientes

- 4 folhas de alface verde;
- 1 mão cheia de agrião;
- 1 mão cheia de rúcula;
- Tempero a gosto.

Como preparar

1. Lave bem as folhas de forma a remover resíduos (para folhas maiores é recomendável desfazer em pedaços);

2. Coloque as folhas em um escorredor e deixe que sequem bem;

3. Misture todas as folhas da salada verde simples numa tigela de servir;

4. Tempere como preferir.

Essa salada pode ser servida como acompanhamento de vários pratos ou substituir carboidratos, como arroz.

Salada de grão-de-bico

Ingredientes

- 1 cebola;
- 1 colher de sopa de mostarda;
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- 4 dentes de alho;
- 200 g de grão-de-bico;
- Suco de 1 limão;
- Sal a gosto.

Como preparar

1. Misture a cebola, o alho, o azeite, a mostarda e o suco do limão;

2. Cozinhe o grão-de-bico, retire a casca e deixe reservado;

3. Coloque em uma assadeira, salpique o sal, coloque o molho e misture bem;

4. Leve à geladeira por 30 minutos;

5. Salpique o cheiro-verde para servir.

Caldo de vegetais e legumes

Ingredientes

- 2 litros de água;
- 2 talos de salsão;
- 1 cenoura grande;
- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- Ervas frescas a gosto.

Como preparar

1. Pique os legumes em pedaços grandes, menos o dente de alho;

2. Encha uma panela com 2 litros de água;

3. Adicione os legumes picados;

4. Leve ao fogo alto até a fervura;

5. Coloque em fogo baixo e deixe cozinhando por cerca de 40 minutos;

6. Tome cuidado para não secar a água;

7. Quando tirar do fogo deixe esfriar, coe e utilize o caldo.

Os 5 passos para uma alimentação saudável[6]

1. Escolha SEMPRE alimentos in natura. Consuma menos alimentos processados e ultraprocessados;[6]

2. Use menos quantidade de óleos, gorduras, sal e açúcar;[6]

3. Coma com regularidade e dando a atenção que sua refeição merece;[6]

4. Quando estiver fora de casa, escolha locais com refeições feitas na hora.[6]

Alguns nutrientes e vitaminas podem ser suplementados de acordo com o seu caso e condição energética. Consulte um médico ou nutricionista para entender quais são as suas necessidades.

Até logo!

Referências

[1] "Cuidados dietéticos na prevenção e no tratamento da perda óssea" | Sociedade Brasileira de Reumatologia: https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/cuidados-dieteticos-na-prevencao-e-no-tratamento-da-perda-ossea/ Acesso em 18/10/2023

[2] International Osteoporosis Foundation: https://www.osteoporosis.foundation/ Acesso em 18/10/2023

[3] Sociedade Brasileira de Reumatologia: https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/osteoporose/ Acesso em 31/10/2023

[4] Conselho Federal de Nutricionistas: https://www.cfn.org.br/index.php/nutricao-na-midia/brasileiros-se-alimentam-mal-saiba-quais-sao-os-nutrientes-mais-deficientes/ Acesso em 31/10/2023

[5] International Osteoporosis Foundation | Prato do dia: ossos fortes durante toda a vida: https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2022-03/2015_ServeUpBoneStrengthThroughoutLife_Brochure_Portugese.pdf Acesso em 31/10/2023

[6] Ministério da Saúde | Guia alimentar para a população brasileira: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso em 31/10/2023

[7] Conselho Federal de Nutricionistas | Osteoporose e Alimentação: https://www.cfn.org.br/index.php/nutricao-na-midia/osteoporose-e-alimentacao/ Acesso em 31/10/2023

EMS • Saúde