

A close-up photograph of a plate of food. In the foreground, there are several round, golden-brown fried breads (possibly bolinhos) stacked together. Behind them are several slices of figs, showing their characteristic red, fibrous interior and dark purple skin. Fresh green mint leaves are scattered around the food. The background is softly blurred, showing more of the same items.

M

2025

ALIMENTOS DO MÊS

MAIO

## Hipertensão arterial

A hipertensão arterial (ou a “tensão alta”) é uma condição que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Caracteriza-se por níveis elevados e persistentes de pressão sanguínea nas artérias, o que pode danificar o coração e outros órgãos vitais ao longo do tempo. No entanto, mudanças de estilo de vida, nomeadamente, na alimentação podem ajudar a controlar os níveis de pressão arterial.

A dieta mediterrânica é muito mais que um padrão alimentar, é um estilo de vida que tem demonstrado ter benefícios significativos para a saúde cardiovascular (incluindo na prevenção e no controlo da hipertensão). O nosso estilo de vida, sobretudo, o que comemos e a forma como vivemos, afeta diretamente a nossa pressão arterial. Por outro lado, existem determinados nutrientes que ajudam na prevenção e no seu controlo.

Alguns conselhos práticos:

- reduzir o consumo de sal: limitar o consumo para, no máximo, 5g/dia (1 colher de chá rasa), evitar comer alimentos processados e industrializados;
- preferir temperos naturais como as ervas aromáticas e especiarias, assim como fazer marinadas com sumo de limão, de laranja, alho, cebola, etc. De forma a reduzir o consumo de sódio (um fator crítico no controlo da hipertensão);
- aumentar o consumo de potássio, através da ingestão de banana, laranja, abacate, kiwi, vegetais de folhas verde-escuras (espinafre, brócolos, couve, ...), leguminosas, batata, batata-doce e abóbora;

- consumir alimentos ricos em magnésio como as sementes (de abóbora, girassol, chia), frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, castanhas), grãos integrais (aveia, quinoa, pão integral, arroz integral, etc.), banana, figo seco, abacate, peixe (atum, cavala, salmão), leguminosas, leite e iogurtes naturais, tofu e produtos de soja;

- incluir alimentos ricos em cálcio, tais como os laticínios (leite, iogurtes e queijo de preferência com baixo teor de gordura), sardinha e salmão com espinhas (por exemplo, os enlatados), couve, brócolos e agrião, tofu e bebidas vegetais fortificadas;

- incluir alimentos ricos em ácidos gordos ômega3, pois têm propriedades anti-inflamatórias. Por exemplo, sardinha, cavala, atum, salmão, sementes de linhaça e chia, abacate e nozes.

Em suma, a dieta mediterrânica pode ser um componente valioso na prevenção e no controlo da hipertensão. Uma nutricionista pode ajudar a planificar o seu dia alimentar, oferecer recomendações personalizadas e realizar um seguimento adequado.

# Bolachinhas energéticas de aveia, figo e nozes

## Ingredientes

(12 unidades / 4 doses de 3 unidades cada)

- 100g. flocos de aveia integral
- 80g. figos secos (sem adição de açúcar)
- 40g. nozes
- 20g. sementes de chia
- 2 c. sopa de azeite extra virgem
- 1 c. sopa mel (opcional)
- 1 c. chá de canela em pó
- Raspas limão a gosto
- 3 c. sopa de água

## Preparação

- Num processador de alimentos, triture, ligeiramente, os flocos de aveia, sem deixar que se transforme em farinha.
- Pique, grosseiramente, os figos secos e parta as nozes em pedaços a gosto.
- Misture a aveia, os figos picados, as nozes, as sementes de chia e a canela.
- Adicione azeite, raspa de limão, mel e misture tudo muito bem.
- Vá juntando colheres de água até obter uma massa moldável.
- Forme pequenas bolachas com as mãos e coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal.
- Leve ao forno pré-aquecido a 170°C, durante cerca de 12 a 15 minutos ou até estarem douradas.
- Deixe arrefecer, completamente, antes de guardar.

# Estufado de grão com sardinha e legumes

## Ingredientes

(para 4 doses)

- 6 sardinhas frescas
- 200g. grão-de-bico
- 1 cenoura média
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 150g. espinafres
- 1 tomate maduro
- 1 c. sopa de azeite extra virgem
- 500ml. vinho branco
- 1 c. chá de paprika doce
- 1 c. sopa de vinagre de maçã
- Sumo de 1 limão
- 1 pequeno ramo de salsa
- Sal e pimenta q.b.

## Preparação

- Demolhe o grão de um dia para o outro e coza em água com um dente de alho e uma folha de louro.
- Limpe e arranje as sardinhas, retirando as cabeças. Se preferir pode retirar, também, as espinhas.
- Corte em duas ou três partes, conforme o tamanho do peixe. Tempere com uma pitada de sal, pimenta e sumo de limão
- Num tacho, aqueça o azeite e refogue a cebola, adicione o alho picado.
- Junte o tomate, em pequenos cubos, depois a cenoura cortada em rodela finas e refresque com o vinho.
- Deixe cozinhar tapado cerca de 5 min. em lume médio
- Acrescente o grão-de-bico, a paprika e o tomilho, mexa bem.
- Coloque as sardinhas no estufado, adicione o vinagre e cozinhe, mais 7 a 10 min., até o peixe estar cozinhado.
- No final, adicione os espinafres e misture até murcharem.
- Retifique os temperos e sirva decorado com a salsa fresca picada.

PROVÉRBIO

*Um coração leve tem vida longa*



Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.

Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O ***Padrão Alimentar Mediterrânico*** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

## **MERCADO**

MUNICIPAL DE TAVIRA

Acompanhe as atividades do Mercado Municipal em  
<https://mercado.cm-tavira.pt/>

Edição e conceção | Município de Távira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação | Centro de Saúde de Távira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Távira comunidade representativa de Portugal | [www.dietamediterranea.pt](http://www.dietamediterranea.pt)

**município**  
**tavira** DIETA  **EDITERRÂNICA**