

ABC do Snacking



o essencial é a fruta

Uma colaboração:

Mafalda Rodrigues de Almeida

loveat
EAT RIGHT
FEEL AMAZING



ÍNDICE

Ebook ABC do Snacking

O momento de "snacking" é o lanche feito no intervalo das refeições principais e varia bastante no plano do tempo e do espaço físico.



capítulo

01

Quem planta no Outono
leva um ano de abono

capítulo

02

Em Inverno chuvoso,
Verão abundoso

capítulo

03

Nunca passou por
mau tempo a chuva
da Primavera

capítulo

04

Ande por onde
andar, o Verão há-de
vir no São João



EBOOK

ABC do Snacking



O momento de “snacking” é o lanche feito no intervalo das refeições principais e varia bastante no plano do tempo e do espaço físico. Há um aumento da preocupação com a saúde e, como consequência, uma maior procura por produtos de conveniência, nutritivos, acessíveis, capazes de serem consumidos de forma rápida e preferencialmente que consigam desfrutar deles enquanto trabalham¹.

As refeições intermédias, ou “snackings”, são uma boa forma de evitar um consumo excessivo de calorias nas refeições principais, ajudando a manter um peso saudável. Apesar de na maioria das pessoas que trabalham sentadas, a energia do almoço não ter sido consumida até meio da tarde, o esvaziamento gástrico provoca a sensação de fome. Por esse motivo, devemos consumir alimentos leves. Os snacks surgem como uma solução para responder às necessidades dos consumidores que procuram opções cada vez mais saudáveis de snacks com uma composição nutricional equilibrada, privilegiando a fruta como ingrediente.

Um **snack de qualidade** deve ser constituído por **alimentos simples, saudáveis e pouco processados**. As **proteínas e as fibras** são essenciais para **garantir a saciedade** e deve conter ainda boas fontes de gordura, como sementes ou frutos secos. Já os hidratos de carbono devem ter origem, maioritariamente, de legumes e fruta.

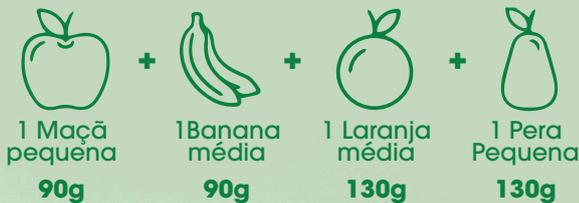
Atualmente está disponível a gama Compal Essencial Doses de Fruta, com seis sabores diferentes (frutos vermelhos, manga, maçã, pêsego, pera e laranja); o Compal Essencial formato Saquetas, para um consumo on the go e o Compal Essencial Kids, mais direcionado para crianças.



A **Organização Mundial de Saúde, recomenda o consumo de 400g** de frutas, hortaliças e legumes, frescos, diariamente. Sendo que estes deverão ser englobados numa alimentação pobre em açúcar, sal e gordura, de forma a melhorar o estado de saúde e prevenir o risco de doenças não transmissíveis. As frutas e hortaliças são uma importante componente para uma alimentação saudável e seu consumo em quantidade adequada pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro².

**400g**

Recomendado pela OMS



As frutas são alimentos interessantes, pois são fontes de micronutrientes, fibras e de outros componentes com propriedades funcionais. Além disso, são alimentos de baixa densidade energética, isto é, com poucas calorias em relação ao volume da alimentação consumida, o que favorece a manutenção do peso corporal saudável³.

Pessoas que comem mais frutas e vegetais têm melhor saúde cardiovascular, e maior longevidade do que pessoas que comem menos^{3,4}.

Também há evidências de que as pessoas que comem mais frutas e vegetais têm melhor saúde mental e o seu consumo está correlacionado a vários resultados psicológicos, incluindo uma menor incidência de depressão e ansiedade, maior felicidade, maior satisfação com a vida^{4,5}.

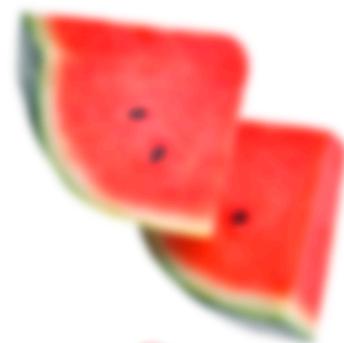
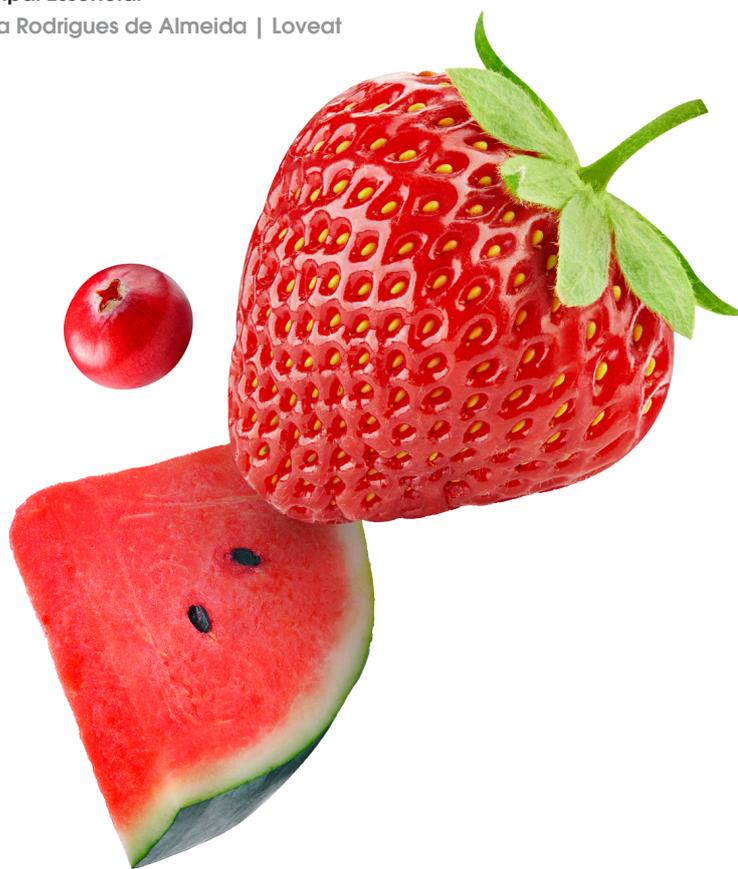
A fruta é extremamente rica em vitaminas hidrossolúveis, apesar de algumas frutas também apresentarem, na sua constituição, outras vitaminas, como a A e a E. Os micronutrientes, são extremamente importantes para a regulação do organismo⁶.

Os fitoquímicos são compostos biologicamente ativos e presentes naturalmente nos alimentos de origem vegetal (fruta, hortícolas, cereais e sementes) e que exercem um efeito benéfico na saúde. Os fitoquímicos encontram-se agrupados em classes, de acordo



com a sua atividade: antioxidante, vasodilatadora, anti-inflamatória e antibacteriana. Os fitoquímicos são responsáveis pela presença de determinadas características organolépticas (por exemplo, a cor e o sabor) e por atribuir as diferentes cores à fruta. Existem 5 grupos principais de acordo com a respetiva cor: vermelha, amarela/laranja, roxa, verde e branca. É importante garantir, diariamente, o consumo de fruta e hortícolas de cores diferentes, de modo a variar o aporte dos vários compostos fornecidos por cada um dos grupos⁷.

As frutas da **cor vermelha** contêm fitoquímicos como o licopeno, o ácido elágico e os flavonoides que contribuem para a presença da cor vermelha na fruta, associando-se, por exemplo, à prevenção de cancro da próstata, cancro do trato urinário, redução do risco de doença cardiovascular, proteção das células contra radicais livres e melhoria da memória. Exemplos: morango, framboesa, groselha, melancia e romã⁸.



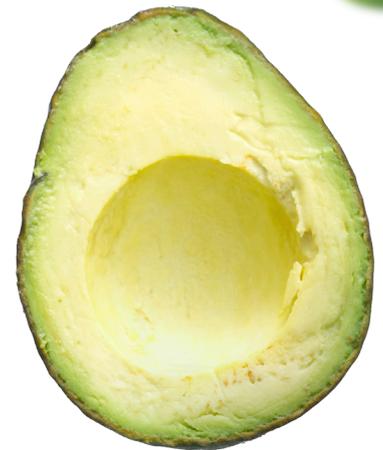
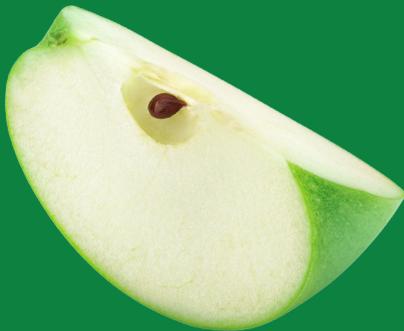
As frutas de **cor laranja ou amarela** são ricas em carotenoides. Estes compostos são responsáveis por estes pigmentos e têm um papel fundamental na prevenção de doenças oftalmológicas. Neste grupo, é também habitual a presença de fitoquímicos como os terpenos que são importantes nos mecanismos de desintoxicação hepática e os flavonoides que inibe possivelmente a agregação plaquetária. Assim, a fruta deste grupo apresenta benefícios para a saúde visual, para o sistema imunitário e para a saúde cardiovascular. Exemplos: manga, papaia, melão, ananás, laranja, pera, limão e pêsego⁸.



Quando a fruta apresenta a **cor roxa**, esta coloração é-lhe conferida pelas antocianinas e flavonoides, sendo maior a intensidade da cor conforme a concentração destes compostos. As antocianinas são essenciais na proteção dos danos oxidativos das células, atuando na prevenção do processo que origina tanto o cancro como a mutação do código genético. Pela presença de resveratrol, estas frutas são úteis na melhoria de problemas cardiovasculares e o seu consumo encontra-se relacionado com a melhoria da memória. Exemplos: amoras, mirtilos, uvas tintas, figos e ameixas⁸.



Sobre as frutas de **cor verde**, esta pigmentação acontece devido à presença de clorofila. Este grupo confere benefícios como a redução do risco de cataratas devido à presença de luteína e zeaxantina, pertencentes ao grupo dos carotenoides. Exemplos: abacate, kiwi, uva verde e maçã verde⁹.



¹ Richard D. Mattes. Snacking: A cause for concern. *Physiology & Behavior*. Volume 193, Part B, 2018, Pages 279-283. [Disponível aqui](#)

² Associação Portuguesa de Nutrição. Colher saber. E-book n.º 45. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.

³ Ye Z, Song H. Antioxidant vitamins intake and the risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *Eur. J. Card. Prev. Reh.* 2008; 15:1; 26-34. [Disponível aqui](#)

⁴ Blanchflower D, Oswald A, Stewart-Brown S. Is Psychological Well-Being Linked to the Consumption of Fruit and Vegetables? *Social Indicators Research*. 2013; 114 (3): 785-801. [Disponível aqui](#)

⁵ Mujcic R, Oswald J. Evolution of Well-Being and Happiness After Increases in Consumption of Fruit and Vegetables. *American Journal of Public Health*. 2016; 106 (8): 1504-10. [Disponível aqui](#)

⁶ Barrett M. Maximizing the nutritional value of fruits & vegetables. *Food Technol.* 2007;61(4):40-4. [Disponível aqui](#)

⁷ Manganaris G et al. Berry antioxidants: small fruits providing large benefits. *J Sci Agric.* 2014; 94:825-83

⁸ Silva L, Costa M, Santana R, Koblitz A, Gabriela M. (2010), "Compostos fenólicos, carotenóides e atividade antioxidante em produtos vegetais." *Semina: Ciências Agrárias*, Vol. 31, núm.3, pp.669-681. ISSN:1676-546X. [Disponível aqui](#)

⁹ Rocha D, Reed R. Pigmentos naturais em alimentos e sua importância para a saúde. *Goânia*, v. 41, n. 1, p. 76-85, 2014. [Disponível aqui](#)

¹⁰ Rocha D, Reed R. Pigmentos naturais em alimentos e sua importância para a saúde. *Goânia*, v. 41, n. 1, p. 76-85, 2014. [Disponível aqui](#)

A fruta de **cor branca**, é resultado da presença de antoxantinas. As frutas deste grupo podem ajudar a reduzir o risco de cancro do estômago e de doença cardiovascular, mais propriamente pelo seu efeito na diminuição do colesterol e pressão arterial. Exemplos: banana, cereja branca, anona, meloa e pera¹⁰.



capítulo

011

O



Quem planta no Outono leva um ano de abono



O Outono começa a 22 de setembro e estende-se até dia 20 de dezembro. É a estação do ano que antecede a chegada do Inverno e onde as árvores se renovam. Em período de renovação da natureza, o ditado lembra a importância da planificação e principalmente da preparação antecipada, reforçando que é importante aproveitar o momento para plantar e preparar as árvores para atingir os objetivos e vir a colher frutos que queremos no ano seguinte.



FRUTA DA ÉPOCA NESTA ESTAÇÃO É TEMPO DE...



A fruta da época do outono apresenta cores quentes, como os amarelos e os vermelhos-escuros. São exemplos de frutas desta estação a romã, as uvas tintas, o diospiro, a maçã e os medronhos. A romã e as uvas tintas, têm poderes antioxidantes, e são ricas em várias

vitaminas (vitamina C, B6, B9), licopeno, flavonóides, e, no caso das uvas, antocianinas. A maçã é uma boa fonte de vitamina A, C, E e B3 (niacina) e B9 e, ainda, de quercitina, que é um antioxidante. O medronho é também rico em vitamina C e o diospiro rico em vitamina A.



FRUTA DA ÉPOCA

SUGESTÃO PARA FAZER EM CASA



Crumble de frutos secos e maçã com Compal Essencial Pera

Ingredientes

Recheio de maçã

- 3 maçãs
- 1/2 c.chá gengibre em pó
- 2 c.sopa sumo de limão
- 45g açúcar de coco
- 1 c.chá canela em pó
- 1 c.sopa amido de milho

Crumble de frutos secos

- 50g farinha de amêndoa
- 40g açúcar de coco
- 50g flocos de aveia
- 30g nozes picadas
- 30g amêndoas picadas
- 1 c.chá extracto de baunilha
- 2 c.sopa óleo de coco derretido
- 2 c.sopa puré de maçã
- Compal Essencial Pêra, para acompanhar

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Descasque e corte as maçãs em fatias finas e coloque-as numa taça larga.

3. Adicione os restantes ingredientes do recheio e envolva bem com as mãos. Reserve.
4. Numa taça à parte, prepare o crumble misturando todos os ingredientes até obter uma massa arenosa.
5. Unte uma travessa com óleo de coco e disponha o recheio da maçã e por cima espalhe o crumble.
6. Leve ao forno a cozer por 35 a 40 minutos até dourar e o sumo da maçã começar a borbulhar.
7. Deixe arrefecer ligeiramente antes de servir com iogurte grego natural e acompanhe com um Compal Essencial Pêra.

Bom Appetite!

Perfeito para os dias de Outono!



SNACKING É ESSENCIAL

SAIBA PORQUÊ



Fazer snacks saudáveis não tem de ser uma tarefa complexa, de seguida apresentamos algumas sugestões práticas e simples:

- Tortitas de milho com queijo para barrar e um Compal Essencial Maçã
- Um iogurte magro e uma peça de fruta
- Uma fatia de pão de mistura com húmus e um Compal Essencial Laranja
- Uma peça de fruta com frutos secos
- Um ovo cozido e um Compal Essencial saquetas de fruta maçã/ banana
- Uma bolinha de pão com queijo e uma peça de fruta
- Pudim de chia com Compal Essencial Pera

Cumpra o objetivo de 3 a 5 porções de fruta ao dia

A fruta representa uma parte fundamental numa alimentação saudável.

O seu consumo diário fornece uma quantidade considerável de minerais (potássio, zinco, cálcio, magnésio, cobre, etc.) e de vitaminas.

Para além disso, as frutas fornecem quantidades relativamente reduzidas de calorias.



PLANO SEMANAL



	Meio da manhã	Meio da tarde
Segunda-feira	Abacate com queijo fresco	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Frutos Vermelhos
Terça-feira	1 Compal Essencial Doses de Fruta + 8 amêndoas	iogurte natural + 5 morangos
Quarta-feira	Espetada de frutas variadas	1 ovo cozido + 1 Compal Essencial Doses de Fruta de Pera
Quinta-feira	1 banana + 8 amêndoas	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Pêssego
Sexta-feira	1 Compal Essencial Doses de Fruta + 2 queijinhos	1 kiwi + 4 castanhas do Brasil

Lista de compras

<hr/>	<hr/>

Imprima esta tabela e preencha a lista de compras com o que precisa de comprar quando for ao supermercado. Assim será mais fácil organizar e cumprir o seu plano de snacks.

DICAS PARA O SEU SNACKING



Embora o abacate seja uma fruta com alto valor calórico, tem inúmeros benefícios especialmente quando associado a uma dieta equilibrada, seja na redução do colesterol como na prevenção de doenças cardiovasculares. É possível para fazer inúmeras combinações, seja com outras frutas para preparar uma bowl ou simplesmente com um queijo fresco para aumentar o teor de proteína do snack.

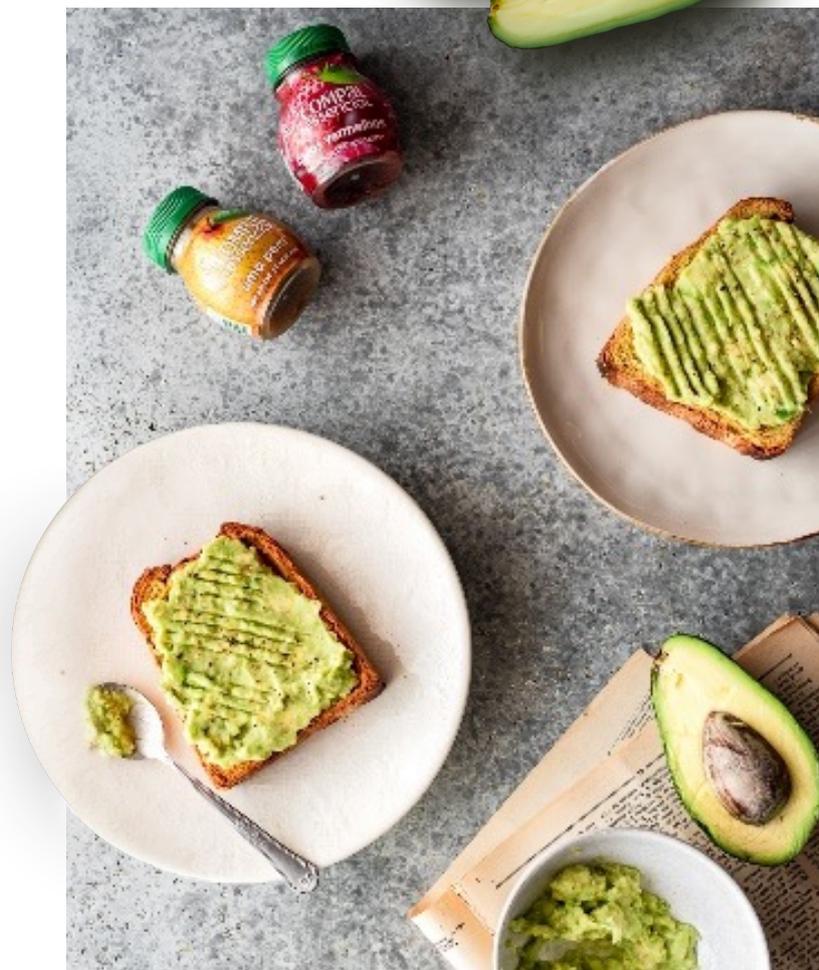
O consumo de fruta como a pera que está disponível na gama do Compal Essencial é rica em fibras e por isso ajuda no funcionamento intestinal. A vantagem de usar o Compal Essencial é que além de ser mais pratico é 100% fruta e sem adição de açúcar.

Os kiwis chegam a ter 3 vezes mais vitamina C do que as laranjas.

Além disso, esta fruta é rica em vitaminas E e K, potássio, fibras e outros fitoquímicos.

O consumo regular de kiwi no contexto de uma alimentação equilibrada tem efeitos benéficos em relação à função imunológica e à função gastrointestinal, melhorando a digestão e a obstipação.

Ao consumir a fruta juntamente com frutos secos, vamos evitar que haja um pico de açúcar no sangue, proveniente dos hidratos de carbono simples que existem na fruta e assim a digestão torna-se mais lenta, aumentando a sensação de saciedade.



VERDADES E MITOS SOBRE SNACKING



Será que sabe tudo sobre snacking?
Descubra neste vídeo alguns dos mitos
e verdades mais comuns.



VERDADE



MITO



SNACKING NA ROTINA DIÁRIA



Truques para não esquecer de fazer pausa para snack!

Incluir os snacks no plano semanal de receitas. Isso ajudará a ter sempre opções variadas no seu dia a dia.



Usar sempre a fruta como base dos snacks e variar as receitas a partir daí. Assim garante um bom aporte de fibra, vitaminas e minerais.



Adequar os snacks à altura do dia. É normal haver maior necessidade de algo doce durante a tarde. Procure fazer snacks que incluam fruta e cacau ou canela para ajudar a saciar essa vontade sem optar por guloseimas menos saudáveis.



SNACKING NA ROTINA DIÁRIA

01

	Meio da manhã	Meio da tarde
Segunda-feira	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Maçã	1 Muffin de ovo e espinafres
Terça-feira	1 ovo cozido + 8 amêndoas	1 Compal Essencial Saquetas de Fruta Maçã Banana
Quarta-feira	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Pera	Panquecas de abóbora e maçã
Quinta-feira	Chips de banana no forno	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Manga
Sexta-feira	1 Compal essencial Saquetas de Fruta Multifrutos	Maçã com manteiga de amendoim

Lista de compras





Imprima esta tabela e preencha a lista de compras com o que precisa de comprar quando for ao supermercado. Assim será mais fácil organizar e cumprir o seu plano de snacks.

SNACKING NA ROTINA DIÁRIA

02

	Meio da manhã	Meio da tarde
Segunda-feira	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Pera	Matcha latte
Terça-feira	Grão crocante salgado	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Maçã
Quarta-feira	1 Compal Essencial Saquetas de Fruta Multifrutos	Queijo tipo babybel + 8 amêndoas
Quinta-feira	3 colheres de sopa de húmus de beterraba	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Manga
Sexta-feira	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Frutos Vermelhos	1 queque de iogurte com banana e nozes

Lista de compras





Imprima esta tabela e preencha a lista de compras com o que precisa de comprar quando for ao supermercado. Assim será mais fácil organizar e cumprir o seu plano de snacks.

SNACKING NA ROTINA DIÁRIA

03

	Meio da manhã	Meio da tarde
Segunda-feira	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Maçã	Bolachas de banana e laranja
Terça-feira	Latte de abóbora	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Pera
Quarta-feira	1 Compal Essencial Saquetas de Fruta Maçã Banana	Pudim de chia quente com cacau
Quinta-feira	1 banana + 8 cajus	1 Compal Essencial Doses de Fruta Laranja
Sexta-feira	1 Compal Essencial Doses de Fruta de Manga	Crumble Integral de ameixa e Maçã

Lista de compras





Imprima esta tabela e preencha a lista de compras com o que precisa de comprar quando for ao supermercado. Assim será mais fácil organizar e cumprir o seu plano de snacks.

OUTUBRO
ESTE MÊS É MÊS PARA:



16 de Outubro Dia Mundial da Alimentação

No Dia da Alimentação é tempo para reforçar o que é uma alimentação equilibrada e aproveitar para saber porque o “snacking” é essencial. O “Snacking” é o hábito de ingerir pequenas quantidades de alimentos, ou seja “snacks”, entre as refeições principais. Este é um hábito que veio para ficar e fazer pequenos snacks ao longo do dia é ótimo, mas tão

importante como fazer estas pequenas refeições é escolher os alimentos certos e adequar as quantidades às suas necessidades. A fruta, os cereais integrais presentes por exemplo no pão e granola, e os alimentos fontes de gordura e proteína como frutos secos, laticínios e ovos são ótimas opções para incluir em snacks. Em relação às quantidades, o termo snack pressupõe que é uma pequena quantidade de alimentos, mas isto pode variar de acordo com as necessidades energéticas, o estilo de vida e os objetivos pessoais de cada indivíduo.



SNACKS EQUILIBRADOS



A Box de Snacking chegou para facilitar os lanches de toda a família durante um mês inteiro.

Quer estejam a trabalhar em casa ou fora, com ou sem crianças por perto, acreditamos que este pack de snacks vos vai ajudar a fazer opções saudáveis e equilibradas na hora do lanche.



EQUILIBRIO



RENTRÉE: RECOMEÇAR EM GRANDE E SEM MEDOS ...



... com as sugestões de Snacks saudáveis para levar para o trabalho

Ao longo de um dia de trabalho é normal sentir fome várias vezes. Estar prevenido com bons snacks é uma ótima forma de manter uma boa alimentação e evitar passar muitas horas sem comer ou fazer escolhas alimentares menos saudáveis.

A fruta é uma excelente escolha para incluir num bom snack. É rica em água, fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, é um alimento pouco calórico e quando combinada com os alimentos certos torna-se bastante saciante.

E para ter um snack mais saciante combine a fruta com:

- Uma fonte de proteínas (queijo, iogurte, leite, ovos etc.)
- Uma fonte de gorduras (frutos secos, sementes, manteiga de amendoim, abacate etc.)

Sempre que for possível deve ser beneficiado o consumo de fruta fresca da época, mas sumos de fruta naturais ou purés de fruta são também opções saudáveis que podem fazer parte de um ótimo snack.

Vantagens de incluir

fruta nos snacks:

- Permite uma grande variedade de opções

- É uma opção prática e rápida de comer

- Não exige grande esforço para preparar



RENTRÉE: RECOMEÇAR EM GRANDE E SEM MEDOS ...

6 Ideias de snacks com fruta para levar para o trabalho:

1

Um iogurte natural com granola e um Compal Essencial pouch



2

Uma peça de fruta com frutos secos



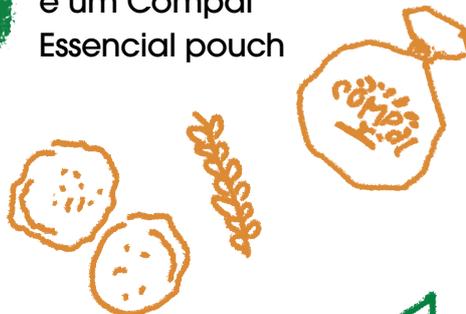
3

Um ovo cozido e uma peça de fruta



4

Tortitas de milho e um Compal Essencial pouch



5

Uma fatia de pão com queijo para barrar e um sumo de fruta natural



6

Uma peça de fruta com manteiga de amendoim





NOVEMBRO ESTE MÊS É MÊS PARA:

Exemplos:

As espetadas de fruta, onde podemos construir a nossa própria espetada com as frutas que mais gostarmos e tivermos à mão.

Monstrinhos de maçã, onde podemos incluir sementes e frutos secos para a construção dos olhos.

Laranjas em forma de abóbora, onde se pode trabalhar com a casca da laranja como base, e até recheá-la com outras frutas como romã, mirtilos entre outros.

Fruta com chocolate negro - derreter um bocadinho de chocolate negro e passar pedacinhos de fruta pelo mesmo, polvilhando depois com frutos secos picos.



O **Halloween** é para brincar e saborear... com mais fruta e menos açúcar



No Halloween celebra-se a véspera do dia de todos os santos, e é conhecido pelo "Dia das bruxas". É tradição que os mais jovens andem de porta em porta à espera de receber guloseimas.

Para fugir um pouco desta regra, mas não quebrando a tradição, porque não incluir mais variedades de frutas, e brincar com o aspeto das mesmas, substituindo as guloseimas a que estamos habituados, e tornar o Halloween mais saudável?

Há várias opções de receitas que incluem frutas que dão mais cor ao Halloween, onde podemos puxar pela imaginação e pelo nosso lado mais criativo. Uma excelente ideia é deixar que os mais pequenos ajudem na preparação e confeção da receita, pois para além de adorarem, têm mais prazer posteriormente em comê-las.

Uma receita bastante comum na noite das bruxas, mas muito pouco recriada em Portugal, é a maçã caramelizada, mais conhecida por "maçã do amor". Pode-se fazer uma versão mais interessante do ponto de vista nutricional, substituindo a calda de açúcar que forma o caramelo por mel. Assim podemos valorizar mais a maçã, sem nos preocuparmos tanto com o resto.

Esta é também uma boa opção para oferecer aos mais jovens. Fazer uma espécie de "Fruta ou Travessura" em casa, com os mais novos, incentivando-os a fazer as suas próprias guloseimas à base de fruta. É divertido e pode ser um incentivo para acharem a fruta mais apelativa.



DEZEMBRO
ESTE MÊS É MÊS PARA:

... Ouvir as músicas de sempre,
mas com um twist de sabor e
criatividade.

All I want for Christmas is Fruit

A quadra festiva é uma época de união familiar, e de muitos eventos sociais, geralmente em torno das refeições. Apesar de os pratos típicos serem cozidos e assados de carnes brancas, temos muita tendência para abusar nos doces, fritos e bebidas alcoólicas.

Além disso, os eventos como almoços e jantares de Natal são sempre acompanhados de entradas, petiscos e sobremesas que, ao todo, podem triplicar o valor calórico de cada refeição.

Evite os excessos alimentares e o ganho de peso na quadra Natalícia recorrendo a pequenos truques no

seu dia a dia como manter a rotina das refeições, evitar comer doces fora das refeições de partilha com os amigos, começar o dia com um bom pequeno-almoço e manter os seus snacks saudáveis, mesmo que sejam mais gulosos.

A minha sugestão para esta quadra é fazer as suas trufinhas de chocolate saudáveis usando tâmaras, avelãs torradas e cacau em pó, e combiná-las sempre com fruta ou com Compal Essencial. Desta forma garante que está a ingerir boas quantidades de fibra e micronutrientes sem comprometer o sabor guloso que esta quadra exige.



Até à
próxima
estação

Uma colaboração:

Mafalda Rodrigues de Almeida

