

# Sabores **DOC**<sup>®</sup>

# Sabor e saúde

O F T A L M O L O G I A



**Optivista**<sup>®</sup>

Apoio para pacientes - Oftalmologia Bayer  
[www.optivista.com.br](http://www.optivista.com.br)



Bayer



RJ Estrada do Bananal, 56 - Freguesia/Jacarepaguá - CEP: 22745-012 - (21) 2425-8878  
SP Av. Santa Catarina, 1521 - Sala 308 - Vila Mascote - CEP: 04378-300 - (11) 2539-8878  
USA 4929 Corto Drive - Orlando - FL - 32837 - 1 (321) 746-4046  
[www.doccontent.com.br](http://www.doccontent.com.br) | [contato@editoradoc.com.br](mailto:contato@editoradoc.com.br)

**Diretor:** Renato Gregório | **Gerente editorial:** Bruno Aires | **Coordenadora Editorial:** Thaís Novais (MTB: 35.650-RJ) | **Gerente comercial:** Karina Maganhini | **Gerente do programa PróDOC:** Valeska Vidal | **Editor:** Marcello Manes | **Coordenadora de relações médicas:** Priscila Fonseca | **Coordenador técnico-científico:** Guilherme Sargentelli (CRM 541480-RJ) | **Coordenador de revisão:** Leonardo de Paula | **Revisor:** Adriano Bastos | **Coordenadora de design gráfico:** Danielle V. Cardoso | **Designers gráficos:** Douglas Almeida, Monica Mendes e Tatiana Couto | **Gerentes de relacionamento:** Beatriz Piva, Sâmya Nascimento, Selma Brandespim e Thiago Garcia | **Assistentes comerciais:** Heryka Nascimento, Jessica Feliciano e Katia Martinez | **Coordenador de varejo e marketing:** Sandro Costa | **Coordenadora administrativa:** Cintia Vasconcelos | **Produção gráfica:** Pedro Henrique Soares e Tiago Silvestre

Copyright© 2016 by DOC Content. Todas as marcas contidas nesta publicação, desenvolvida exclusivamente pela DOC Content para o laboratório Bayer, bem como os direitos autorais incidentes, são reservados e protegidos pelas leis 9.279/96 e 9.610/98. É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sem autorização prévia, por escrito, da DOC Content. Publicação destinada à classe médica. O conteúdo deste material é de responsabilidade de seu autor, não refletindo necessariamente a opinião da Bayer.



## *Receitas elaboradas por*

**Adriana Piva (CRN: 6416-SP)**

*Nutricionista, especialista em nutrição clínica, pediatria e vigilância sanitária em alimentos*



## *Comentários por*

**Dra. Mariana Lie Yamaguishi (CRM: 112100-SP)**

*Médica formada pela Universidade de São Paulo; residência médica em Oftalmologia pela Faculdade de Medicina da USP; especialista em Retina e Vitreo pelo Hospital das Clínicas HCFMUSP*

# Salmão crocante ao molho de laranjas

1 peça

Alimento	Medida (kg)	Medida caseira
Filé de salmão	150g	1 unidade
Suco de laranja	80g	1 unidade
Castanha-do-pará	50g	2 unidades
Gérmen de trigo	20g	1 colher de sopa
Manteiga	20g	1 colher de sopa
Sal	qs	a gosto, com moderação
Ervas finas	05g	1 colher de café

## Modo de preparo

1 | Temperar o salmão com o sal, as ervas, o suco de meia laranja e a manteiga;

2 | Colocar para assar embrulhado em papel alumínio, em forno médio, por 20 minutos;

3 | Picar as castanhas, misturar com o gérmen de trigo e reservar;

4 | Colocar o salmão no prato, espalhar por cima do filé o gérmen e a castanha picada e colocar o suco da outra parte da laranja dos lados. Enfeitar com salsa e servir.

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor calórico	416Kcal	22
Carboidratos	54g	17
Proteínas	10g	12
Gorduras totais	18,34g	31,7
Gorduras saturadas	10,47g	44,9
Gorduras trans	0	0
Fibra alimentar	0,7g	6
Sódio	133mg	6

(\*) % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## *Comentários*

A degeneração macular relacionada à idade (DMRI) é uma das doenças que pode causar cegueira na população acima dos 50 a 60 anos, pelo envelhecimento e oxidação das células retinianas especializadas, localizadas na região central da retina que se chama mácula. O principal estudo sobre nutrientes na prevenção da progressão da doença chama-se AREDS. Envolve mais de 3.000 pacientes e comprovou a importância de dieta com suplementação de nutrientes (vitaminas C e E, zinco, cobre, luteína e zeaxantina) e ômega-3 em pacientes com DMRI. As frutas, verduras e legumes são fontes naturais desses nutrientes, elevando os níveis de antioxidantes. As melhores fontes de ômega-3 são os peixes de água fria. Nesta receita, os ingredientes principais são ricos em ômega-3 (salmão e gérmen de trigo), vitamina C (laranja), vitamina E (castanha-do-pará e gérmen de trigo) e têm propriedades antioxidantes intensas. Castanha-do-pará ainda é rica em ácidos graxos, vitaminas B, fósforo, magnésio e selênio. E o gérmen de trigo tem zinco, magnésio e vitaminas A, B1, B3, B6, e ácido fólico.

# Fritada de ervilhas frescas

1 peça

Alimento	Medida (kg)	Medida caseira
Ovos	100g	2 unidades
Ervilha fresca	100g	1 xícara
Cebola	30g	1 unidade pequena
Alho	1g	1 dente
Azeite	20ml	1 colher de sopa
Molho de tomate pronto	100ml	5 colheres de sopa
Orégano	qs	a gosto
Sal	qs	a gosto, com moderação

## Quantidade por porção

		% VD (*)
Valor calórico	495 kcal	24,8
Carboidratos	40,99g	13,26
Proteínas	37,79g	30
Gorduras totais	19,51g	22,45
Gorduras saturadas	4,55g	20,7
Gorduras trans	0g	0
Fibra alimentar	15,26g	61,04
Sódio	175,72g	7,33

## Modo de preparo

1 | Lavar, higienizar, descascar, cortar em rodela e reservar;

2 | Colocar numa frigideira o azeite, o alho, a cebola e refogar por 2 minutos. Acrescentar as ervilhas, quebrar os ovos um a um e deixar cozinhar por aproximadamente 8 minutos;

3 | Depois de cozidos, acrescentar o molho de tomate, salpicar sal e orégano e servir.

(\*) % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



## *Comentários*

Nesta receita, temos os nutrientes importantes para ajudar na prevenção da oxidação das células da retina (combatendo doenças como a degeneração macular relacionada à idade) e que também auxiliam no controle de fatores como a hipertensão arterial e do colesterol ruim (combatendo trombozes retinianas - oclusão de veia retiniana). Índices altos de HDL (colesterol bom) e o combate à obesidade são importantes para aumentar o transporte da luteína para as células da retina, assim como a zeaxantina e as melhores fontes desses nutrientes são folhas escuras e a gema de ovo. Os ovos têm zeaxantina, luteína e vitaminas A e E, zinco, selênio e magnésio, com potente efeito antioxidante, essenciais para a visão e prevenção da degeneração macular relacionada à idade. As ervilhas são ricas em vitaminas A, C, E, zinco e magnésio. Alho e cebola são antioxidantes naturais, carregados de vitamina C. O alho ainda fortalece a circulação, e reduz o colesterol ruim, combatendo a hipertensão arterial sistêmica. O azeite aumenta o bom colesterol e é antioxidante (vitamina E).



Serviço de Apoio  
 **Optivista®**  
0800-0212669  
[www.optivista.com.br](http://www.optivista.com.br)



Material destinado a pacientes inscritos no Programa Optivista®  
L.BR.PSP-MKT.09.2016.6015