



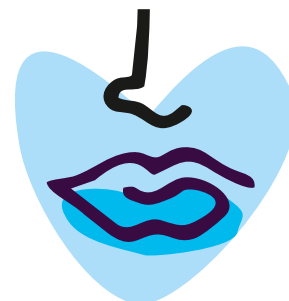
Sabores **DOC**

# (Sabor e Saúde)

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



 OptiVista



**DOC**

RJ Estrada do Bananal, 56 - Freguesia/Jacarepaguá - CEP: 22745-012 - (21) 2425-8878  
SP (11) 97269-9516  
[www.universodoc.com.br](http://www.universodoc.com.br) | [atendimento@universodoc.com.br](mailto:atendimento@universodoc.com.br)



**CEO:** Renato Gregório | **Gerente geral:** Sâmya Nascimento | **Gerentes editoriais:** Marcello Manes e Thamires Cardoso | **Coordenadora de conteúdo:** Júlia Lins | **Coordenador médico:** Guilherme Sargentelli (CRM: 541480-RJ) | **Gerente de novos negócios:** Thais Novais | **Coordenadora de Pró-DOC:** Alice Selles | **Revisora:** Paloma Sousa | **Designers gráficos:** Douglas Almeida, Ivo Nunes, Mariana Matos e Monica Mendes | **Gerentes de relacionamento:** Fabiana Costa, Karina Maganhini e Thiago Garcia | **Assistentes comerciais:** Heryka Nascimento e Jessica Oliveira | **Produção gráfica:** Abraão Araújo e Viviane Telles

Copyright© 2021 by DOC. Todas as marcas contidas nesta publicação, desenvolvida exclusivamente pela DOC 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. 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



# Primavera de legumes frescos



 1 peça

Alimento	Medida	Medida caseira
Milho Fresco	20g	01 colher de sopa
Espinafre em Folhas	20g	05 Folhas
Acelga	40g	03 Folhas
Ervilha torta	40g	05 unidades
Cebola mini	40g	03 unidades
Alho	10g	1 dente
Sal	qs	qs
Azeite	20ml	01 colher de sopa
Alecrim	qs	qs

## Quantidade por porção

		% VD (*)
Valor calórico	70,8cal	4
Carboidratos	14,2g	4
Proteínas	4g	6
Gorduras totais	0,2g	0
Gorduras saturadas	1,2g	0,2
Gorduras trans	0	0
Fibra alimentar	2,7g	8,3
Sódio	5,0mg	0

## Modo de preparo

1. Cozinhar a espiga de milho, tirar os grãos da espiga e reservar;
2. Lavar e higienizar as folhas de espinafre inteiras e reservar;
3. Lavar e higienizar as folhas de acelga, rasgar em 5 partes e reservar;
4. Lavar, higienizar as ervilhas tortas e reservar;
5. Lavar, higienizar, descascar a cebola e o alho inteiros e reservar;
6. Aquecer a frigideira, colocar o alho e a cebola, em seguida acrescentar a acelga e o espinafre até murchar; acrescentar a ervilha torta, o milho, sal e alecrim;
7. Abafar em fogo baixo por 03 minutos, desligar 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



O diabetes atinge mais de 14 milhões de adultos no Brasil. Entre suas complicações estão o infarto do miocárdio, o acidente vascular cerebral, a falência renal, amputação de membros inferiores e a perda de visão pela retinopatia diabética, incluindo o edema macular diabético, como uma das principais causas de cegueira. A composição da dieta é fundamental para a prevenção e tratamento da doença. A dieta deve ser fracionada em pequenas quantidades com intervalos de 3 a 4 horas. Gorduras de origem animal devem ser evitadas. Deve-se dar preferência na dieta a temperos e óleos vegetais. Nessa receita, enfatizamos a presença de fibras alimentares. Uma dieta rica em fibras resulta em menor absorção da glicose, diminuição dos níveis glicêmicos pós-refeição e diminuição dos níveis de colesterol total e do colesterol ruim (LDL). Tanto no milho quanto nas verduras escuras como espinafre, ervilha e acelga, encontramos fibras e antioxidantes. Ervilha e acelga são alimentos que diminuem a glicemia (tem baixo índice glicêmico) e a cebola é rica em flavonoides e antioxidantes.



# Frutas frescas em creme



 1 peça

Alimento	Medida	Medida caseira
Iogurte natural desnatado	100g	½ pote
Gérmen de trigo	20g	01 colher de sopa
Aveia fina	20g	01 colher de sopa
Ameixa seca s/ caroço	20g	03 unidades
Uva-passa	10g	01 colher de chá
Damasco seco	30g	03 unidades
Canela em pó	a gosto	a gosto
Adoçante em pó	800mg	1 sachê

## Quantidade por porção

		% VD (*)
Valor calórico	389,3cal	20
Carboidratos	39,5g	16,5
Proteínas	12,3g	15
Gorduras totais	17,5g	32
Gorduras saturadas	9g	38
Gorduras trans	0	0
Fibra alimentar	6,1g	19,5
Sódio	17,3mg	3,3

## Modo de preparo

1. Cortar a ameixa e o damasco em tiras e reservar;
2. Adicionar ao iogurte 01 sachê de adoçante em pó e reservar;
3. Montar em uma taça de vidro na seguinte ordem: metade do iogurte, as frutas secas, o gérmen de trigo, a aveia, a outra parte do iogurte e salpicar a canela em pó. Levar à geladeira por 1 hora 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

Excesso de peso e a inatividade física estão entre os Fatores que contribuem para o aparecimento do diabetes, além de piorarem as complicações como a retinopatia diabética. A perda de peso é fundamental na prevenção da doença e no controle glicêmico. Cereais integrais como a aveia têm baixo índice glicêmico e ajudam no controle da glicemia e colesterol. Frutas são importantes fontes de carboidratos, fibras e vitaminas e pobres em gorduras e sódio. Devem ser consumidas frescas, sem adição de açúcar, em 3 a 4 porções por dia. Sucos de Fruta concentrados devem ser evitados. Ameixa seca e damasco seco têm como vantagem menor taxa de açúcares e grande concentração de fibras. O iogurte natural desnatado é boa opção devido ao baixo teor de carboidratos e gorduras e boa quantidade de proteínas, cálcio e probióticos. A canela, é ótimo antioxidante e contribui para diminuição da glicemia e do colesterol e acelera o metabolismo. O mais importante, visto nesses dois fascículos direcionados aos problemas oculares de retina, é manter uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, fibras e antioxidantes, que são essenciais no combate e auxiliam no tratamento dessas doenças.





[www.optivista.com.br](http://www.optivista.com.br)

**Material informativo destinado ao público geral.  
Dúvidas sobre o seu tratamento, consulte sempre seu médico.**