

2015-02-23 20:09:51

<http://justnews.pt/noticias/curso-de-cozinha-saudavel-da-escola-da-diabetes-com-inscricoes-abertas>

Cursos de Cozinha Saudável da Escola da Diabetes com inscrições abertas

Lanches saudáveis para ajudar a manter os níveis de energia e de açúcar no sangue entre as refeições principais são algumas das propostas do próximo curso de Cozinha Saudável, da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP), dedicado aos pequenos-almoços e lanches, que acontece já no dia 26 de fevereiro. Para pessoas com e sem diabetes, os cursos são ministrados por um Chef de Cozinha e uma Dietista e decorrem na Escola da Diabetes, em Lisboa.

"O momento da escolha das refeições e da confecção dos alimentos pode ter uma componente tanto lúdica como educativa. Envolver a família nestas tarefas e educa-la para uma alimentação saudável é um passo importante no caminho da prevenção da diabetes", explica Luis Gardete Correia, presidente da APDP.

Salienta ainda que "fracccionar a alimentação ao longo do dia é outra das medidas que ajudam a prevenir esta doença, pelo que sugestões sobre o que incluir nos lanches a fazer entre as refeições é um dos aliciantes do primeiro curso de 2015".

Na Escola da Diabetes, em datas diversas, outras dicas serão dadas aos participantes. Por exemplo: leguminosas como grão, feijão, ervilhas têm menor Índice Glicémico (IG) comparativamente com as batatas; a batata doce tem maior teor de hidratos de carbono, mas o dobro da quantidade de fibra, em comparação com a batata normal; uma boa ideia para reduzir a quantidade de açúcar em receitas é aumentar a quantidade de especiarias - como canela, noz-moscada, erva-doce, anis ou extracto de baunilha - e utilizar fruta e legumes para dar sabor.

"Pequenos-almoços e lanches" decorre já no dia 26 de Fevereiro, recordando que estas são refeições importantes para ajudar a manter os níveis de energia e de açúcar no sangue entre as refeições principais. Neste curso, os participantes podem aprender a fazer os seus cereais e a conhecer quais os melhores alimentos a incluir nestes pequenos repastos.

Pratos de Baixo Índice Glicémico (IG) acontece no mês seguinte, também no dia 26, e pretende esclarecer os vários mitos associados a este conceito, saber como funciona e como utilizá-lo no dia-a-dia. As refeições com um IG mais baixo podem contribuir para um melhor controlo metabólico e do apetite.

Joana Oliveira, coordenadora dos Cursos de Cozinha Saudável esclarece: "o IG pode ser enganador. Um alimento com um teor de açúcar baixo, mas facilmente acessível (como a abóbora), tem um IG alto, mas é necessário comer muita quantidade desse alimento para que a glicemia suba. Ou seja, a abóbora pode até ter um IG alto, mas tem uma quantidade de hidratos de carbono reduzida (menos de 2g por 100g)".

Com data marcada para 30 de abril, "Menu Completo" pretende ser um curso geral: enquanto se prepara uma refeição completa, desde a sopa à sobremesa, aprendem-se estratégias para adaptar as receitas de que mais se gosta em pratos saudáveis e equilibrados.

Refeições ligeiras (21 de Maio) e Doces quase sem Açúcar (18 de Junho) fecham o primeiro semestre de cursos, que se prolongam até ao final do ano.

As inscrições para os Cursos de Cozinha da APDP devem ser feitas através do email cvaz@apdp.pt ou do telefone 213 816 101. O custo associado é de 20 euros, sendo que as crianças até aos 12 anos não pagam.

Cursos e datas:

Pequenos-almoços e lanches: 26 de fevereiro (15h00-17h30)
Pratos de Baixo Índice Glicémico - 26 de março (17h30-19h30)
Menu Completo: 30 de abril (15h00-17h30)
Refeições ligeiras: 21 de maio (17h30-19h30)
Doces Quase sem Açúcar: 18 de junho (17h30-19h30)

Cursos de Cozinha



Venha cozinhar receitas saudáveis e saborosas com a nossa Dietista e o nosso Chef na Cozinha da Escola da Diabetes

Pequenos-Almoços e lanches
26 fevereiro
15h00-17h30
15 outubro
17h30 -19h30

Pratos de Baixo Índice Glicémico
26 março
17h30-19h30
24 setembro
15h00-17h30

Menu Completo
30 abril
15h00-17h30
26 novembro
17h30-19h30

Para pessoas com e sem Diabetes

Refeições Ligeiras
21 maio
17h30-19h30
05 novembro
15h00-17h30

Doces quase sem Açúcar
18 junho
17h30-19h30
10 dezembro
15h00-17h30

Escola da Diabetes
Rua do Sol ao Rato, 11 Lisboa
20,00€/curso

Cristina Silva
telf: 21 381 61 01
e-mail:
cvaz@apdp.pt

Inscrições limitadas!
www.apdp.pt