

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PREVINE E CURA DOENÇAS DO CORPO E DA ALMA



Foi com um lanche colorido e divertido que Alexandra Quaresma presenteou os seus amigos, clientes e familiares no dia em que celebrou 19 anos de experiência na área da nutrição. Um menu saudável, confeccionado por toda uma equipa que todos os dias garante simpatia, disponibilidade, acompanhamento e cuidados a quem procura os serviços da clínica, fez as delícias das várias dezenas de convidados.

A nutricionista aproveitou a ocasião para demonstrar, de forma prática, alguns dos conselhos que transmite no decorrer das suas consultas, tendo sempre por base o conceito de que a alimentação saudável também pode ser agradável, colorida e graciosa. Mesmo as crianças, que também tiveram o seu cantinho na festa, podem, de forma divertida e disfarçada, aprender a comer alimentos mais saudáveis. Sabia que as gomas que elas tanto apreciam podem ser feitas com gelatina? O segredo é inventar e tentar inovar.

Deliciosos patês de grão ou de atum para rechear as tradicionais tostas ou tiras de pepino, pimentão ou cenoura; pão de mistura (trigo com centeio) com tomate e queijo fresco ou salmão e queijo fresco de barrar; queques de legumes, com adição de aveia (fibra) ou com queijo e ovo (proteínas); sobremesas sem açúcar, entre queques de maçã com aveia e espetadinhas de fruta foram algumas das iguarias que todos puderam degustar. A completar a ementa, belíssimos jarros com deliciosas águas aromatizadas com frutas, canela ou ervas aromáticas, em substituição dos sumos. E um bolo de aniversário, cujo açúcar foi substituído quase na totalidade por frutas naturais.

Ao longo dos 19 anos de profissão, Alexandra Quaresma assistiu a evoluções e revoluções constantes na área da nutrição, ao mesmo tempo que se foi enriquecendo profissionalmente. Não é por acaso que, no âmbito da sua formação, a nutricionista alia as Ciências da Nutrição às Ciências Farmacêuticas e ainda às Medicinas Naturais, permitindo-lhe uma especialização em nutrição integrada.

A alimentação saudável é a base em que assentam os princípios do seu trabalho. Porque a alimentação é a base da nossa subsistência, ajudando na prevenção e na cura de muitas doenças. Do corpo e da alma.

Nutrição é, pois, sinónimo de saúde e de longevidade. Basta, para isso, ajustar e equilibrar a alimentação ao organismo de cada pessoa. Só assim é possível aumentar a sua qualidade de vida e, consequentemente o número de anos sem doença. "Aprendam a cuidar do vosso organismo"!