

# E-BOOK

Nutrição & Frutos Secos  
(Frutos Gordos) na Passagem  
de Ano

Domínio Nutrição Healthy Campus

A Passagem de Ano é tradicionalmente associada a momentos de convívio e partilha alimentar. No âmbito do programa Healthy Campus, este documento pretende promover escolhas alimentares conscientes e informadas, adequadas ao contexto académico, dirigidas a estudantes, docentes e colaboradores.

Do ponto de vista nutricional, os frutos secos são também designados por frutos gordos, devido ao seu elevado teor em lípidos insaturados, associados a benefícios para a saúde quando consumidos com moderação.

## Domínio Nutrição Healthy Campus



UNIVERSIDADE  
DA MAIA UMAIA



# Informação nutricional por porção (30 g)

A informação apresentada baseia-se em recomendações atuais da Organização Mundial da Saúde (OMS), Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) e bases de dados de composição de alimentos. Os valores são aproximados e referem-se a frutos secos naturais, sem sal nem açúcar adicionados.



## Amêndoas

Porção: 30 g

Composição nutricional média: Energia: ~174 kcal | Proteína: 6,4 g | Gordura: 15 g | HC: 6 g | Fibra: 3,7 g | Vitamina E: 7,3 mg | Magnésio: 80 mg

Principais benefícios: Saúde cardiovascular, controlo glicémico e ação antioxidante.



## Nozes

Porção: 30 g

Composição nutricional média: Energia: ~196 kcal | Proteína: 4,6 g | Gordura: 19,5 g (ómega-3) | HC: 4 g | Fibra: 2 g | Magnésio: 45 mg

Principais benefícios: Efeito anti-inflamatório, saúde cardiovascular e cerebral.



## Avelãs

Porção: 30 g

Composição nutricional média: Energia: ~188 kcal | Proteína: 4,5 g | Gordura: 18 g | HC: 5 g | Fibra: 2,7 g | Vitamina E: 4,3 mg

Principais benefícios: Proteção cardiovascular e ação antioxidante.



## Caju

Porção: 30 g

Composição nutricional média: Energia: ~166 kcal | Proteína: 5,5 g | Gordura: 13 g | HC: 9 g | Fibra: 1 g | Magnésio: 82 mg | Ferro: 1,9 mg

Principais benefícios: Saúde óssea, função muscular e metabolismo energético.



## Pistáculos

Porção: 30 g

Composição nutricional média: Energia: ~170 kcal | Proteína: 6 g | Gordura: 13 g | HC: 8 g | Fibra: 3 g | Potássio: 300 mg

Principais benefícios: Saciedade, controlo do peso e saúde cardiovascular.



## Amendoins

Porção: 30 g

Composição nutricional média: Energia: ~170 kcal | Proteína: 7 g | Gordura: 14 g | HC: 5 g | Fibra: 2,4 g | Niacina: 4 mg

Principais benefícios: Fonte de proteína vegetal e suporte energético.



## Castanha-do-Brasil

Porção: 30 g

Composição nutricional média: Energia: ~200 kcal | Proteína: 4 g | Gordura: 20 g | HC: 3 g | Fibra: 2 g | Selénio: 540 µg

Principais benefícios: Função tiroideia, sistema imunitário e ação antioxidante.



## Macadâmia

Porção: 30 g

Composição nutricional média: Energia: ~215 kcal | Proteína:

2 g | Gordura: 23 g | HC: 4 g | Fibra: 2,5 g | Potássio: 110 mg

Principais benefícios: Perfil lipídico favorável e saúde cardiovascular.



## Pinhões

Porção: 30 g

Composição nutricional média: Energia: ~200 kcal | Proteína:

4 g | Gordura: 19 g | HC: 4 g | Fibra: 3 g | Magnésio: 70 mg |

Zinco: 2 mg

Principais benefícios: Saúde óssea, função muscular e saciedade.



## Noz-pecã

Porção: 30 g

Composição nutricional média: Energia: ~205 kcal | Proteína:

3 g | Gordura: 21 g | HC: 4 g | Fibra: 3 g

Principais benefícios: Elevado teor de antioxidantes e proteção cardiovascular.



# Receitas saudáveis para a Passagem de Ano

## Mix de frutos secos aromatizados

### Ingredientes

- Amêndoas
- Nozes
- Cajus
- Pistácios naturais
- Alecrim
- Canela

### Preparação

Misturar os frutos secos com as especiarias e levar ao forno a 160 °C durante 10 minutos.





## Salada verde com frutos secos

### Ingredientes

- Rúcula
- Espinafres
- Tomate cherry
- Queijo fresco
- Nozes
- Azeite

### Preparação

Misturar e temperar com azeite e limão.

## Tâmaras recheadas com frutos secos

### Ingredientes

- Tâmaras sem caroço
- Amêndoas ou nozes

### Preparação

Rechear as tâmaras e servir como sobremesa simples.

## Nota final

Apesar dos benefícios nutricionais, os frutos secos apresentam elevada densidade energética. A porção diária recomendada é de cerca de 30 g. Os frutos secos são alergénios frequentes e devem ser devidamente identificados em eventos académicos.