

SANDES SAUDÁVEIS E EQUILIBRADAS



Uma sandes equilibrada nutricionalmente deverá basear-se principalmente numa fonte de hidratos de carbono, proteínas, fibras, vitaminas e outros nutrientes. Os hidratos de carbono são assegurados pelo pão, as proteínas e vitaminas pelo “recheio” da sandes, normalmente carne ou peixe e/ou ovo e os vegetais, que também podem ser consumidos à parte. É aconselhado complementarmos esta refeição com a ingestão de fruta e de muita água.

É indispensável termos alguns cuidados no que respeita à componente nutricional bem como de higiene e segurança alimentar, tanto durante a sua preparação e transporte como no momento do consumo.

O pão – preferencialmente “pão fresco”, integral ou de mistura de cereais, não é um alimento muito perecível e por isso pode ser transportado sem grandes cuidados de refrigeração, a não ser que já tenhamos incluído a fonte de proteínas.

As fontes de proteínas – no que se refere à carne (carne assada, bifana, fiambre, salsichas), peixe (conservas de atum e sardinha, salmão fumado), ovos e/ou queijo – devemos optar pelos ingredientes menos processados e que apresentam menor quantidade de gordura e de sal. Estes produtos são a parte mais perecível da refeição, pelo que devemos ter dois cuidados principais:

1. Quando confeccionados, a cozedura deverá ser completa.
2. Quer sejam confeccionados ou processados, devem ser mantidos refrigerados até ao momento de consumo. Devem ser transportados em mala ou bolsa isotérmica, podendo ou não já estar incluídos no pão.

Os vegetais – podem ser utilizados crus ou cozinhados, sendo importante garantir que os crus (ex.: tomate, cebola, alface) são muito bem lavados, em água corrente, antes de adicionados à sandes, ou acondicionados para levar. Como não sofreram tratamento térmico, estes ingredientes devem ser, preferencialmente, transportados em separado da fonte proteica e incluídos na sandes apenas no momento do seu consumo. Os vegetais cozinhados não têm problema de poder contaminar outros ingredientes, dado que, em regra, a sua eventual contaminação foi eliminada na cozedura, podendo desde modo já ser incluídos na sandes, ainda em casa.

Devemos, tanto quanto possível, evitar a adição de maionese ou de outros molhos ricos em fontes de gordura e/ou de outros constituintes muito suscetíveis a alterações pelo calor. A serem utilizados, recomendamos mais uma vez a sua inclusão apenas no momento de consumo.

Departamento de Alimentação e Nutrição.

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge