



**Associação Portuguesa
dos Nutricionistas**

Alimentação Adequada!

Faça mais pela sua Saúde!



Alimentação Adequada!
Faça mais pela sua Saúde!



Título: Alimentação Adequada: Faça mais pela sua Saúde!
Direcção Editorial: Alexandra Bento
Concepção: Tânia Cordeiro
Corpo Redactorial: Tânia Cordeiro
Produção Gráfica: Tânia Cordeiro
Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ISBN: 978-989-96506-6-4

Abril | 2011

APN ©



A alimentação saudável e adequada é fundamental para que o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo humano ocorra de forma apropriada e saudável.

O consumo de alimentos quer a nível de quantidade, quer a nível de qualidade, têm um papel de elevada importância para evitar a ocorrência de carências e/ou excessos alimentares e assim melhorar o estado de saúde.

Com este *e-book*, pretendemos evidenciar a importância para a saúde da aquisição de uma alimentação saudável e adequada.

Votos de boas leituras!

Alexandra Bento

Presidente da Direcção da

Associação Portuguesa dos Nutricionistas



1. Tome sempre o pequeno-almoço

Um bom pequeno-almoço ajudá-lo-á a carregar energias logo ao início do dia, fornecendo-lhe um bom aporte de nutrientes essenciais para o organismo. Não se esqueça de consumir **produtos lácteos, pão ou cereais e ainda fruta ou sumos de fruta.**

2. Faça 5 a 6 refeições por dia

Faça várias refeições, 5 a 6, de forma a não estar mais de 3h30m sem comer, assim, poderá controlar o seu apetite ao longo do dia.

3. Consuma 5 porções de fruta e hortícolas por dia

Ao longo do dia consuma 5 porções de fruta e hortícolas, por exemplo coma 3 peças de fruta por dia mais 2 porções de hortícolas, na sopa e ainda como acompanhamento do prato. Incremente ao seu dia um bom aporte de fibra, vitaminas e minerais

4. Inicie as refeições principais com sopa

A sopa é um excelente alimento, pelo que deve ser consumido antes da refeição. O seu consumo, para além da mais-valia nutricional, promove um aumento da saciedade, controla o apetite, controla os níveis de colesterol e glicemia sanguíneos e melhora o trânsito intestinal.

5. Coma calmamente e mastigue muito bem os alimentos.

É uma excelente forma de controlar o apetite, e a quantidade de alimentos que consome.

6. Hidrate-se!

Consuma água ao longo do dia, para hidratar convenientemente o seu organismo, as recomendações são de 1,5 a 3L diariamente. Uma boa hidratação previne o aparecimento da fadiga e o cansaço.

7. Opte por consumir mais peixe do que carne, alternando o seu consumo entre o almoço e o jantar

O peixe é rico em ácidos gordos ómega 3, importantes na redução do colesterol sanguíneo tal como na prevenção de doenças neurodegenerativas. Por isso, opte pelo seu consumo em detrimento do consumo de carne, optando pelas carnes brancas (peru, frango, coelho).

8. Controle a ingestão de gordura na confecção e tempero dos alimentos.

Limite o consumo de gordura na confecção e tempero, e quando o fizer, opte pelo consumo de azeite. Este é rico em gordura monoinsaturada importante para a prevenção das doenças cardiovasculares.

9. Reduzir parte do sal e da gordura para temperar.

Use maior quantidade de cebola, alho, tomate, pimento e ervas aromáticas, tempere como marinadas, reduzindo o sal.

10. Eleja para a sua alimentação alimentos ricos em fibra.

Os alimentos ricos em fibra como os cereais integrais, leguminosas, produtos hortícolas, são importantes fontes de fibra.

E ainda: ... Pratique actividade física diariamente. Mexa-se o mais possível

Ande pelo menos 10.000 passos diariamente, ou seja, pelo menos 45 minutos do seu dia deverá dedicá-lo à prática de actividade física.

10
(+ 1)

**Decisões
Saudáveis
Para
Planear
O Seu Dia**



Roda dos Alimentos

A **Roda dos Alimentos** é um instrumento de Educação Alimentar destinado à comunidade em geral e que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão estar incluídos num dia alimentar saudável.

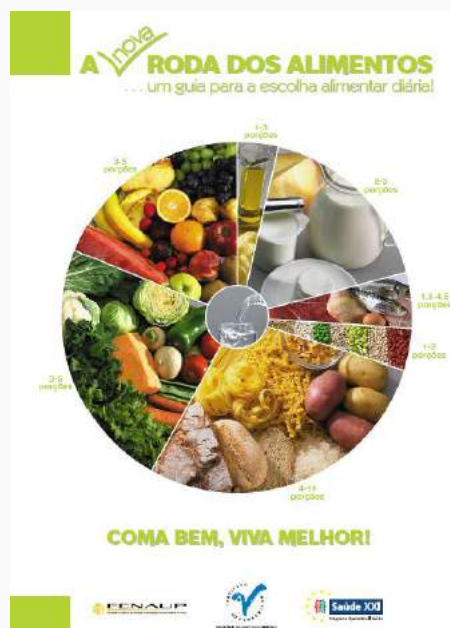
O seu formato em forma de roda pode ser facilmente identificado e associado a um prato vulgarmente utilizado, não hierarquizando os alimentos.

Constituição da Roda dos Alimentos

A Roda dos Alimentos é constituída por 7 grupos de alimentos, mais a água, agrupados de acordo com as suas semelhanças e características nutricionais.

A Roda estabelece ainda as porções diárias recomendadas e equivalentes entre os alimentos do mesmo grupo.

Este guia alimentar está assente em três regras fundamentais para a aquisição de uma alimentação saudável. Assim, a **alimentação** deverá ser:



Completa

(ingerir ao longo do dia alimentos de todos os grupos)

Variada

(variar os alimentos dentro de cada grupo ao longo do dia)

Equilibrada

(respeitar as porções diárias recomendadas e os equivalentes)

Roda dos Alimentos

Grupos

As **porções** dos grupos da Roda dos Alimentos são estabelecidas de acordo com as **necessidades individuais** de cada individuo, dependendo de vários factores como o sexo, a idade, estado fisiológico, actividade física, entre outros.

No centro está presente a **água**, que deve ser consumida diariamente e dever-se-á ingerir entre 1,5 a 3L. As porções inferiores são as adequadas para crianças dos 1 aos 3 anos de idade e as porções superiores para homens fisicamente activos e rapazes adolescentes, visto apresentarem necessidades energéticas superiores; e as porções médias são os adequados à restante população, correspondendo a um plano alimentar que fornecerá 2200Kcal.



Grupos de Alimentos

Porção a ingerir *

Cereais Derivados e Tubérculos

4 a 11 porções (28%)

Hortícolas

3 a 5 porções (23%)

Fruta

3 a 5 porções (20%)

Lactiínios e derivados **

2 a 3 porções (18%)

Carne, Pescado e ovos

1,5 a 4,5 porções (5%)

Leguminosas

1 a 2 porções (4%)

Gorduras

1 a 3 porções (2%)

* As porções mínimas e máximas foram calculados para os valores energéticos de 1300Kcal e 3000Kcal, sendo a quantidade intermédia correspondente a um plano alimentar de 2200Kcal.

** A generalidade da população deverá consumir 2 porções, com excepção de crianças e adolescentes, que necessitam de 3 porções

A **Água** desempenha um papel fundamental no nosso organismo. Não podemos esquecer que mais de 50% do corpo humano é água, pelo que dever-se-á ter sempre em atenção a ingestão adequada de água.

Na Roda dos Alimentos a água encontra-se no centro, não só pela sua importância para o homem, mas também porque a água é parte integrante de todos os alimentos. Assim sendo as necessidades de água variam de acordo com vários factores, como a temperatura ambiente, condições climáticas, alimentação e actividade física.

A água desempenha diversas funções no organismo: auxilia a transportar os nutrientes para dentro das células e a eliminar as substâncias tóxicas, bem como outros componentes resultantes do metabolismo, ajuda na regulação da temperatura corporal e ainda é parte constituintes fluidos e sucos gástricos, pancreáticos, biliares, entre outros.



Necessidades de água ao longo do ciclo de vida

	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0 L	1,0 L
Crianças (4 a 8 anos)	1,2 L	1,2 L
Crianças (9 a 13 anos)	1,4 L	1,6 L
Adolescentes e Adultos	1,5 L	1,9 L

http://www.ihs.pt/xms/files/recomendacoes_hidratacao/VF__RECOMENDACOES_DE_HIDRATACAO_PARA_OS_PORTUGUESES.pdf

Roda dos Alimentos

Grupos

Cereais, Derivados e Tubérculos

Os alimentos pertencentes ao grupo dos **Cereais Derivados e Tubérculos** deverão fornecer cerca de **28%** do total energético diário, o que corresponde a uma ingestão de **4 a 11 porções** por dia.

Estes alimentos estão reunidos neste grupo, visto terem como característica principal a riqueza em *hidratos de carbono complexos*. Este substrato é a principal fonte energética das células. Para além desta característica, são praticamente isentos de gordura e fornecedores de proteínas de média qualidade, apresentando como aminoácido limitante o triptofano.

São ainda boas fontes de minerais (selénio, potássio e magnésio) e vitaminas (B1, B2, B3, B6 e C (batata)).

Os cereais integrais são constituídos por um elevado teor de fibra, especialmente fibra insolúvel, a qual apresenta várias funções importantes no organismo, particularmente a nível do tracto gastrointestinal.

Fazem parte deste grupo alimentos como: **arroz, massa, batata, pão, aveia, milho, trigo, centeio,**



O que é uma porção de Cereais derivados e tubérculos?

- 1 Pão (50g)
- 1 Fatia fina de broa (70g)
- 1 ½ Batata - tamanho médio (125g)
- 5 Colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)
- 6 Bolachas - tipo *Maria*/água e sal (35g)
- 2 Colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 Colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

Roda dos Alimentos

Grupos

Hortícolas

Os **Hortícolas** são os alimentos que têm como principal função fornecer ao organismo boas quantidades de vitaminas, minerais, água e fibra solúvel. É o segundo maior grupo de alimentos presente na Roda, devendo contribuir para o dia alimentar com cerca de **23%**, correspondendo a **3 a 5 porções diárias**.

Vários estudos têm demonstrado o benefício para a saúde do consumo de hortícolas diariamente, neste sentido, é sugerido que poderão prevenir vários tipos de cancro, melhorar o perfil lipídico sanguíneo, diminuir a absorção do açúcar, prevenir o aparecimento das doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, entre outras.

Fazem parte deste grupo, alimentos como: **abóbora, cenoura, alface, brócolos, alho-francês, couve coração, couve lombarda, couve-galega, tomate, cebola, alho ...**



O que é uma porção de Hortícolas?

2 Chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)

1 Chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)

Roda dos Alimentos

Grupos

Fruta

O grupo da **Fruta** deverá contribuir para o dia alimentar com cerca de **20%**, ou seja, devem ser ingeridas entre **3 a 5 porções** de fruta diariamente. A fruta é óptima fornecedora de vitaminas, minerais, hidratos de carbono simples (frutose) e fibra solúvel. São também fontes importantes de anti-oxidantes (licopeno, polifenóis,...), os quais têm como principal função a prevenção de vários tipos de cancro, e do envelhecimento celular, prevenção da acção de radicais livres e das doenças cardiovasculares.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), dever-se-á promover o consumo de pelo menos **400g de hortofrutícolas (fruta e hortícolas) diariamente**, correspondendo a 5 porções destes alimentos, de forma a prevenir o aparecimento de doenças cardiovasculares.

Fazem parte deste grupo, alimentos como: **maçã, pêra, banana, laranja, tangerina, kiwi, mirtilo, morangos, cerejas, pêssigo, ananás, melão, melancia, ...**



O que é uma porção de Fruta?

1 Peça de fruta - tamanho médio (160g)

Roda dos Alimentos

Grupos

Lacticínios e derivados

Os alimentos pertencentes ao grupo dos **Lacticínios e derivados** (com a exceção das natas e manteiga) deverão fornecer cerca de **18%** ao dia alimentar, ou seja **2 a 3 porções**. Estes alimentos são excelentes fontes de proteínas de alto valor biológico, cálcio, zinco, fósforo, magnésio, vitaminas do complexo B, vitamina D e vitamina A.

São constituídos por cerca de 3,5% de gordura saturada (o queijo poderá conter cerca de 45% de gordura) e o único hidrato de carbono presente é a lactose.

Fazem parte deste grupo: **leite, iogurte, leites fermentados, queijo e requeijão**



O que é uma Porção de Lacticínios e derivados?

- 1 Chávena almoçadeira de leite (250 ml)
- 1 Iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)
- 2 Fatias finas de queijo (40g)
- ¼ Queijo fresco – tamanho médio (50g)
- ½ Requeijão - tamanho médio (100g)

Roda dos Alimentos

Grupos

Carne, pescado e ovos

O grupo da **Carne, pescado e ovos** deverá fornecer ao dia alimentar cerca de **5%**, ou seja, **1,5 a 4,5 porções**.

Não fornecem hidratos de carbono, sendo constituídos essencialmente por proteína de alto valor biológico e gordura, principalmente saturada no caso da carne vermelha e ovos, monoinsaturada no caso da carne branca e polinsaturada (ácidos gordos n-3) no caso do peixe. São excelentes fontes de vitaminas do complexo B, ferro, zinco, fósforo e vitamina D.

Fazem parte deste grupo: **carne, ovos, peixe e pescado (marisco, moluscos,...)**



O que é uma porção de Carne, pescado e ovos?

Carnes/pescado crus (30g)

Carnes/pescado cozinhados (25g)

1 Ovo - tamanho médio)

As **Leguminosas** devem fornecer ao dia alimentar cerca de **4%**, correspondendo a **1 a 2 porções** destes alimentos por dia. São boas fontes de hidratos de carbono, proteína de médio valor biológico, apresentando alguns défices em aminoácidos essenciais, vitamina B1, vitaminas B2, ferro e cálcio, e fibras insolúveis.

Fazem parte deste grupo: **ervilhas, grão-de-bico, soja, feijão, lentilhas, ...**

O que é uma porção de Leguminosas?

- 1 Colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)
- 3 Colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g)
- 3 Colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)



Roda dos Alimentos

Grupos

Gorduras e óleos

O grupo das **Gorduras e óleos** deverá fornecer apenas cerca de **2%** do dia alimentar isto é, **1 a 3 porções diárias**. Este grupo deverá contribuir com menor percentagem para o dia total. São fontes de lípidos (principalmente saturados no caso das gorduras de origem animal – manteiga, banha e nata; ou insaturados, no caso das gorduras de origem vegetal – azeite, óleo alimentar, cremes vegetais para barrar), colesterol (no caso das gorduras de origem animal) e vitaminas lipossolúveis, tais como a vitamina A e a vitamina E.

Fazem parte deste grupo: **azeite, óleo alimentar, nata, margarina, manteiga, banha**

O que é uma porção das Gorduras e óleos?

- 1 Colher de sopa de azeite /óleo (10g)
- 1 Colher de chá de banha (10g)
- 4 Colheres de sopa de nata (30 ml)
- 1 Colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)



O **planeamento** diário, semanal ou mensal das refeições é de extrema importância para que possa cumprir várias das recomendações para uma alimentação saudável e equilibrada

Planear o Dia

Planeamento das refeições

Um dos erros alimentares mais frequentes é a diminuição do número de refeições que se faz por dia. Dever-se-á procurar fazer entre **5 a 6 refeições** distribuídas ao longo do dia, de forma a não ficar mais de 3h30m sem comer.

A importância de se criar este hábito prende-se com a capacidade de regulação dos mecanismos fisiológicos que controlam o apetite, se forem realizadas várias refeições por dia. Através da regulação do apetite é possível um melhor controlo da ingestão alimentar ao longo do dia. Além disso, comer de 3h30m em 3h30m faz com que se distribua de forma mais equilibrada os alimentos ao longo das horas em que está acordado, fazendo com que não se concentre uma grande quantidade de alimentos e calorias em apenas 2 ou 3 refeições (normalmente o almoço e o jantar).

Actualmente existem alguns estudos que evidenciam que a ingestão de uma grande quantidade de alimentos concentrada em 2 a 3 refeições por dia pode induzir a situações de excesso de peso. Por outro lado, dever-se-á ter em atenção o que se escolhe para comer, pois não se deverá fazer várias refeições se em cada uma delas se ingerir alimentos e quantidades prejudiciais à saúde. Assim, para orientar o dia alimentar deverá seguir os princípios da **Roda dos Alimentos**.

Pequeno-Almoço

Almoço

Jantar

Meio da Manhã

Meio da Tarde

Ceia

Planear o Dia

Planeamento das refeições

Pequeno-Almoço

O **Pequeno-almoço** ou Dejejum significa *“quebrar o jejum após o período longo de sono”*, durante o qual os níveis de energia descem de forma significativa. Por isso, esta refeição deve ser **completa, equilibrada e variada** para fornecer energia e nutrientes essenciais logo nas primeiras horas do novo dia.

Todos beneficiam em tomar o pequeno-almoço pouco tempo após acordar. No entanto, as crianças e adolescentes, por se encontrarem numa fase de crescimento e desenvolvimento, não devem ser privadas desta importante refeição. Os idosos, devido à sua maior fragilidade e os diabéticos, devido à natureza da doença, devem ter sempre o cuidado de tomar um bom e equilibrado pequeno-almoço. Não tomar o pequeno-almoço, pode ter várias consequências, que se manifestam de diferentes formas.

Vários são os sintomas que se encontram associados com a falta de pequeno-almoço, como: hipoglicémias, suores frios, falta de forças, desfalecimento/desmaio e coma hipoglicémico, mal-estar e má disposição geral, Impaciência e agressividade, cefaleias, quebra no rendimento físico e intelectual, diminuição da capacidade de resposta e de reflexos, maior propensão para acidentes de trabalho, de viação ou domésticos, devido à combinação de duas ou mais das manifestações referidas anteriormente.

Nos indivíduos que não têm apetite ou dizem não conseguir comer logo após acordar, não se deve forçar, mas sim estimular gradualmente o apetite em dias ou semanas consecutivos. Devem assim começar por consumir alimentos leves, ao gosto de cada um e em pequenas quantidades, aumentando-se gradualmente os alimentos e as suas quantidades.

Planear o Dia

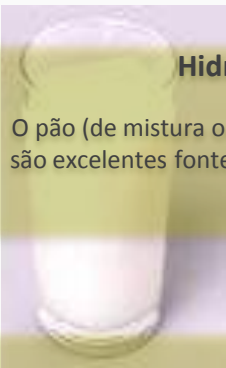
Planeamento das refeições

Pequeno-Almoço

Para obter o máximo de benefícios do pequeno-almoço, o mesmo deve de ser completo e equilibrado, combinando todos os nutrientes necessários ao nosso organismo.

Hidratos de Carbono:

O pão (de mistura ou integral), flocos de cereais e frutos, são excelentes fontes de energia sob a forma de hidratos de carbono.



Proteínas:

O leite e os seus derivados são excelentes fontes de proteínas de alto valor biológico, não só podem como devem fazer parte de um bom pequeno-almoço.



Vitaminas:

Encontram-se em vários alimentos.

Vitaminas hidrossolúveis (complexo B e vitamina C): existem em abundância nos frutos.

Vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K): existem nos frutos secos e oleaginosos, no leite e derivados (meios gordos e gordos), na manteiga e no azeite.

Minerais:

O leite e derivados são particularmente ricos em cálcio, que é fundamental para ossos e dentes. Os frutos são também excelentes fontes de diversos minerais.

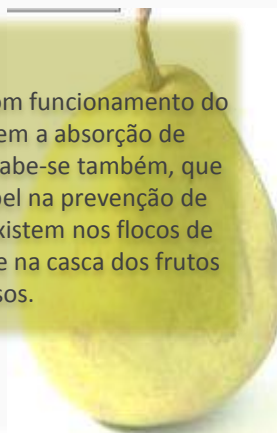
Lípidos ou Gorduras:

A manteiga, o queijo e as gorduras existentes por exemplo no fiambre, podem ser consumidas com moderação ao pequeno-almoço. Em indivíduos com problemas com as gorduras do sangue, em vez de manteiga é uma excelente opção usar azeite como gordura de adição para o pão e torradas.



Fibras:

As fibras são fundamentais para o bom funcionamento do tubo digestivo, além disso reduzem a absorção de gorduras e colesterol no intestino. Sabe-se também, que desempenham um importante papel na prevenção de alguns tipos de cancro. As fibras existem nos flocos de cereais, no pão (mistura e integral) e na casca dos frutos frescos e oleaginosos.



Planear o Dia

As **merendas**, meio da manhã, meio da tarde e ceia, deverão ser leves e poderão ser compostas por alimentos ricos em hidratos de carbono complexos, vitaminas e minerais e fibra.

Uma porção de cereais ou derivados, uma peça de fruta e/ou um produto lácteo. Experimente diversos tipos de combinações, que irão saciar mas que contém poucas calorias.



Planeamento das refeições

Merendas

O almoço e o jantar devem ser compostos por 3 momentos importantes, e desfrutados calma e tranquilamente. Esses momentos são, a entrada, o prato e a sobremesa.

Planear o Dia

Planeamento das refeições

Almoço e Jantar, o que planear?

Entrada

Inicie sempre a sua refeição com Sopa. Várias são as vantagens para o seu consumo, uma vez que é de fácil digestão, promove um aumento saciedade, controlando e regulando o apetite, para além de disponibilizar uma grande riqueza de vitaminas, minerais, fibras, compostos anti-oxidantes e protectores.



Prato

No prato, coloque as quantidades adequadas e necessárias para essa refeição, como guia utilize as proporções que se encontram na roda, em que $\frac{1}{2}$ do prato deverá ser de hortaliças e legumes crus ou cozinhados, através de saladas, hortícolas salteados, cozidos, ao vapor; torne o seu prato colorido e apelativo. Depois coloque no outro $\frac{1}{4}$ do prato, com batata, ou arroz, ou massa e no restante $\frac{1}{4}$ com carne, ou peixe, ou ovo



Sobremesa

A sobremesa deve ser sempre composta por uma peça de fruta. Termine assim a sua refeição com a fruta, que para além do seu doce natural, é rica em vitaminas, fibra e anti-oxidantes importantes para a protecção do organismo.



Pequeno-almoço

Uma chávena de leite Meio gordo com cevada
Um pão de cereais com 15g de queijo fresco + Um Kiwi

Meio da manhã

Três bolachas do tipo Maria + Um iogurte sólido de aroma

Almoço

Um prato de sopa de legumes
Peito de peru estufado recheado (90g) com espinafres
Duas colheres de servir rasas de arroz malandro de tomate e cenoura (60g)
Uma maçã de tamanho pequeno

Meio da tarde

Um pão de integral com uma fatia fina de fiambre de frango + Uma chávena de leite Meio gordo com cevada
Uma banana do tipo Madeira

Jantar

Um prato de sopa
Dourada grelhada (90g) com molho de manjeriço e limão
Duas colheres de servir rasas de puré de batata (100g)
Couve-flor, brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas cozidas a vapor
Esperada de frutas tropicais (manga, papaia, abacaxi, kiwi, banana, maçã, pêra, uva)

Ceia

Uma chávena de chá de tília
Quatro bolachas de água e sal redondas

Valor Energético: 2000Kcal

Proteína: 19%

Gordura: 29%

Hidratos de Carbono: 52%

Fibra: 35g

Planear o Dia

Planeamento das refeições

Exemplo de um dia alimentar



Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Rua João das Regras 284 R/C 3

4000-291 Porto

TEL: 00351 22 2085981

FAX: 00351 22 2085145

www.apn.org.pt

geral@apn.org.pt

Associação Portuguesa
dos Nutricionistas