

Unidade de Cuidados na Comunidade de  
Castelo Branco

# Alimentação Saudável

**Maio 2014**



# Sumário:

- O que é uma Alimentação Saudável;
- Nova Roda dos Alimentos;
- Recomendações de uma alimentação saudável;
- Vantagens de uma alimentação saudável;
- Importância da sopa na alimentação;
- Benefícios da atividade física.



# Alimentação Saudável :

1

## VARIADA

- Variar o consumo de alimentos dentro do mesmo grupo.

2

## COMPLETA

- Ingerir alimentos de cada grupo;
- Beber água diariamente.

3

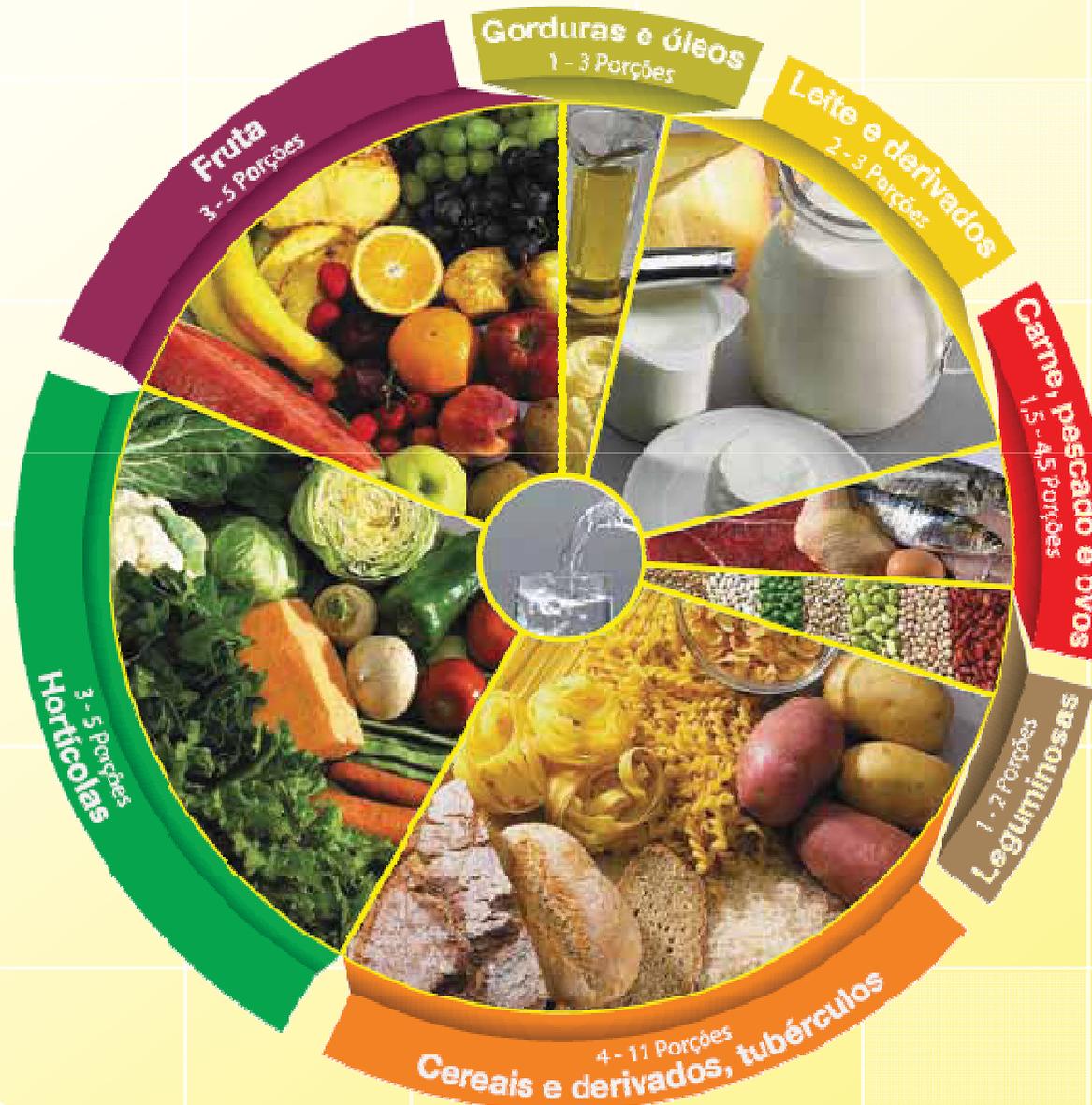
## EQUILIBRADA

- Ingerir maior quantidade de alimentos dos grupos com maior representação e menor quantidade dos grupos com menor representação.



# A Nova

## Roda dos Alimentos...



# A Roda dos Alimentos:



## como é constituída?

### Grupo I

Cereais e derivados, Tubérculos  
Consumir 4-11 porções = **28%**

### Grupo II

Hortícolas  
Consumir 3-5 porções = **23%**

### Grupo III

Fruta  
Consumir 3-5 porções = **20%**

### Grupo IV

Leite e derivados  
Consumir 2-3 porções = **18%**

### Grupo V

Carne, Peixe e Ovos  
Consumir 1,5-4,5 porções = **5%**

### Grupo VI

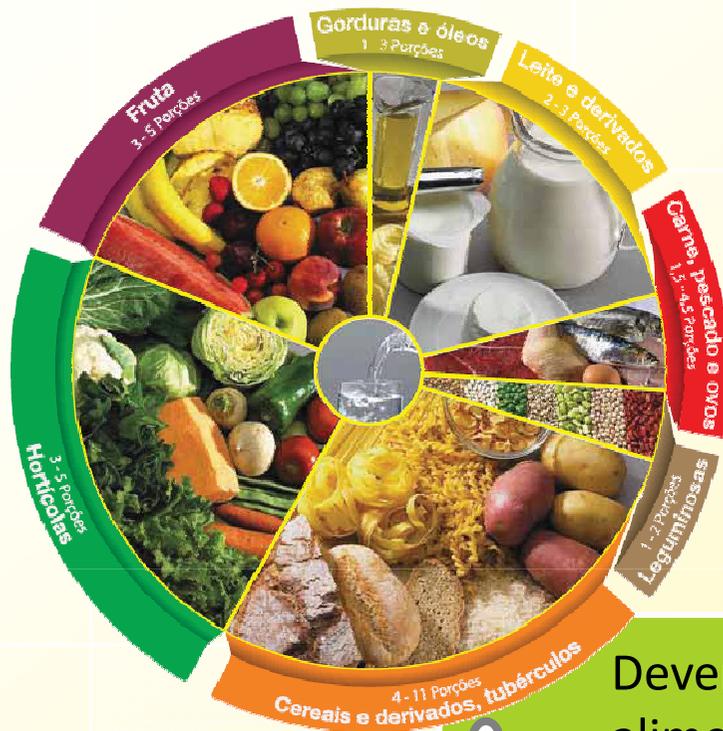
Leguminosas  
Consumir 1-2 porções = **4%**

### Grupo VII

Gorduras e Óleos  
Consumir 1-3 porções = **2%**



# A Roda dos Alimentos:



Devemos ingerir porções de todos os grupos de alimentos;

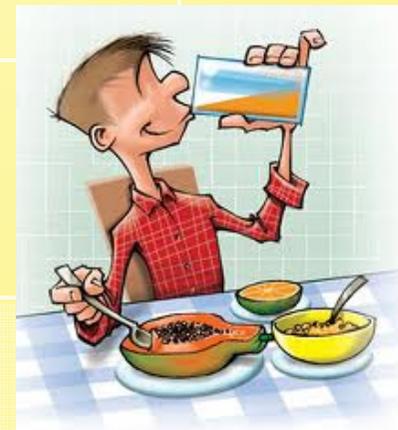
O número de porções recomendadas varia consoante as necessidades individuais;

Adolescentes e adultos ativos pelos limites superiores e a restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.



# Qual a importância de uma alimentação saudável?

- Garantir o crescimento e desenvolvimento mais adequado;
- Fornecer energia e nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo;
- Contribuir para a manutenção do bom estado de saúde física e mental;
- Fundamental para a prevenção de doenças (obesidade, carências nutritivas, doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cancro).



# Devemos ingerir todo o tipo de alimentos?

**Sim !!!**

**Alimentação Saudável**

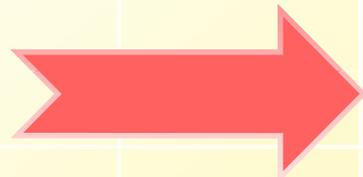
**Rica**

**Variada**



# Refeições Diárias – Quantas?

6



**Pequeno almoço**

**Meio da manhã**

**Almoço**

**Lanche**

**Jantar**

**Ceia**



# Qual a refeição mais importante do dia?

## Pequeno Almoço

### Refeição mais Completa

**Exemplo:** 1 copo de leite meio gordo, um pão escuro com queijo ou fiambre e uma peça de fruta.



## Meio da manhã

**1 iogurte ou uma peça de fruta com meio pão escuro com queijo ou fiambre.**



**Muito Importante!!!**

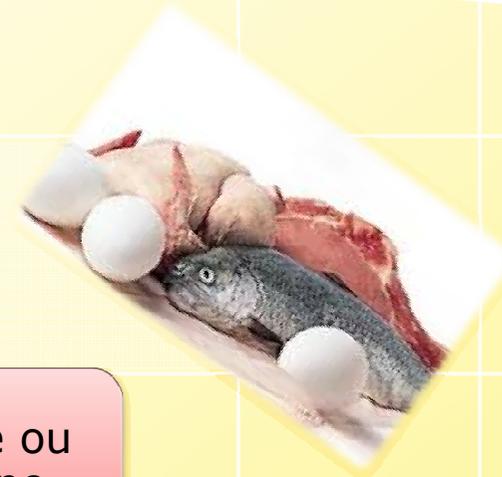
**Evitar:** snacks, panickes ou bolos



# Almoço



Sopa rica em legumes e hortaliças



Peixe ou Carne

Fruta



Arroz, Massa, Leguminosas ou Batata

Salada



Água



# Lanche

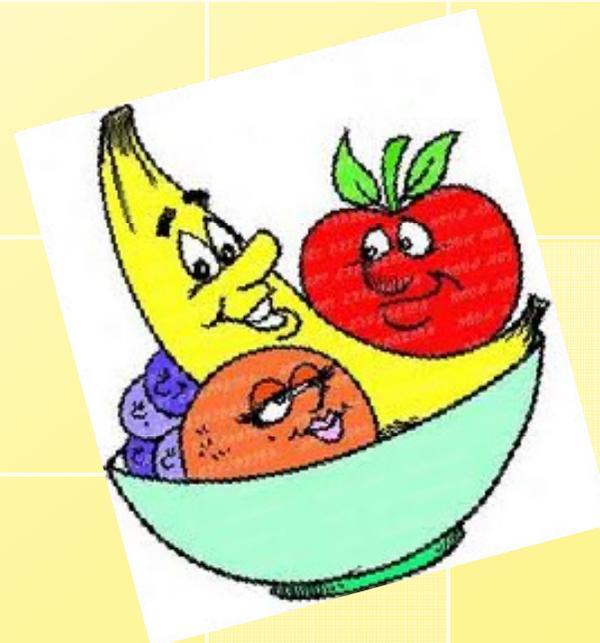


**Um copo de leite e um pão escuro com  
queijo ou fiambre  
ou  
Cereais sem açúcar**



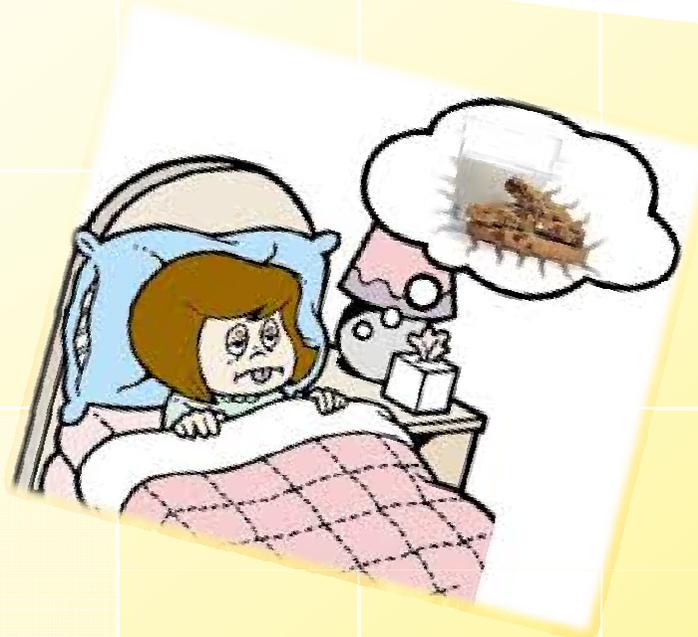
# Jantar

Refeição semelhante ao almoço,  
menor quantidade e alternando  
a carne, o peixe e fruta.



# Ceia

**1 copo de leite ou 1  
iogurte**



# Muito Importante!!!!

Não passar muitas horas sem comer



Beber água em abundância ao longo do dia e não apenas quando se sente sede (1,5l a 3l por dia)

Lavar sempre os dentes após as refeições



# Muito Importante!!!!

Diminuir o consumo de sal



Controlar o consumo de refrigerantes, compotas, chocolates, rebuçados, entre outros doces



Reduzir o consumo de gordura



# Muito Importante!!!!

Aumente o consumo de hortícolas e vegetais



Aumenta o consumo de fruta



Ingere preferencialmente carnes e peixes magros



# Ter uma Alimentação Saudável...

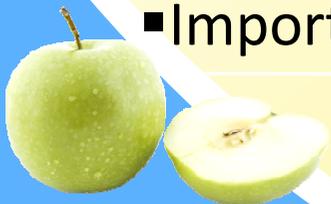
## Vantagens

- **Melhora a Concentração;**
- **Diminui a fadiga, sonolência e irritabilidade;**
- **Aumenta o rendimento escolar e capacidade de trabalho.**



# A Importância da Sopa!!!!

- Alimento pouco calórico e com grande variedade de legumes;
- Melhor forma de ingerir vegetais;
- Elevado teor em água;
- Elevada quantidade de fibras;
- Elevada porção de vitaminas e minerais;
- Proporcionar ingestão de nutrientes;
- Fácil digestão;
- Sacia rapidamente;
- Importante na prevenção da obesidade.



# Atividade Física

## Benefícios

Ajuda no crescimento e manutenção dos ossos, músculos e articulações saudáveis;

Controla o peso e a combater a obesidade;

Reduz o risco de diabetes e doenças cardiovasculares;

Promove o bem estar físico e psicológico.





**Atividade Física  
Regular**



**Alimentação  
Saudável**



**Estilo de Vida  
Saudável**



# Em suma...

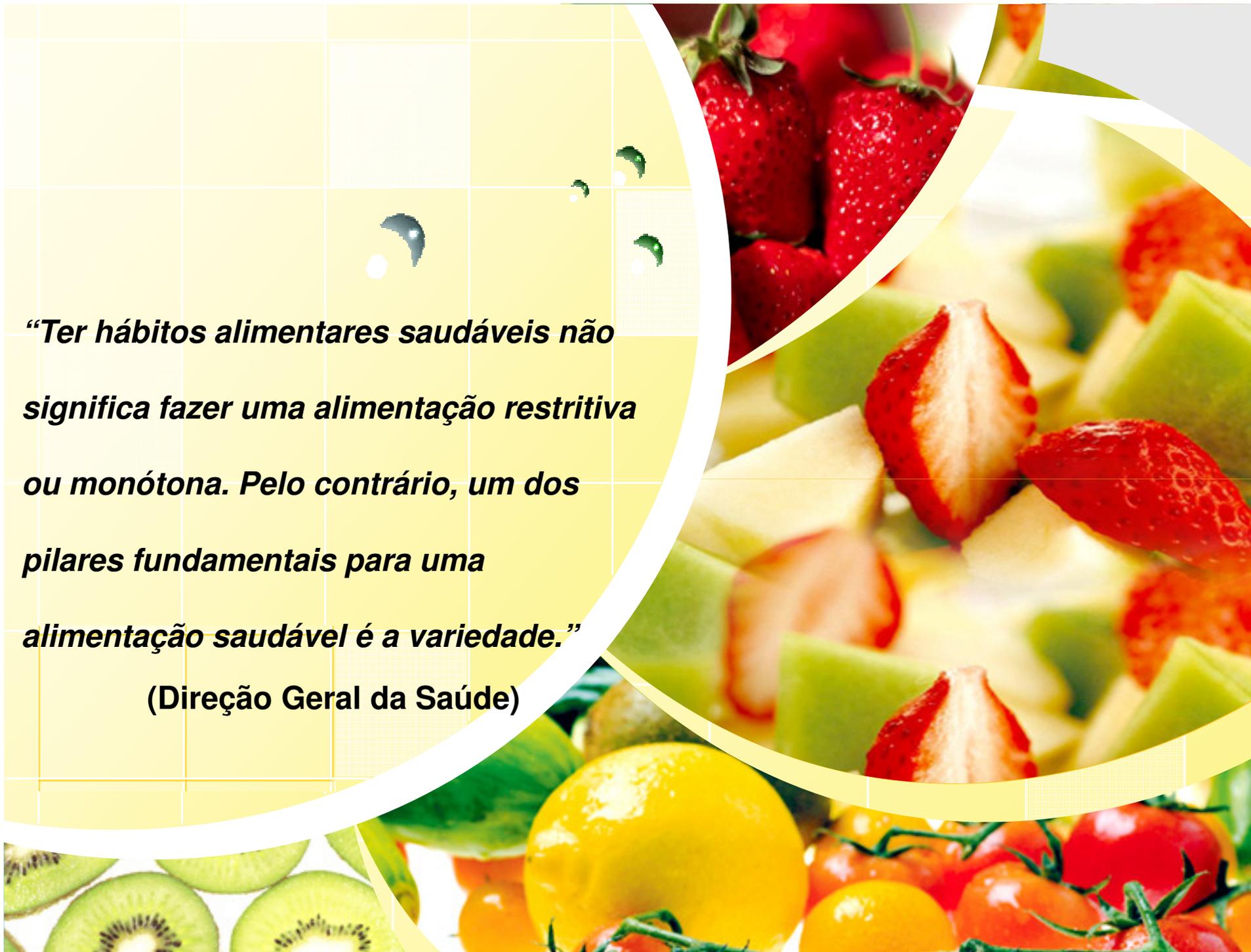
## Roda dos Alimentos

- ↷ Excelente guia de orientação para definir a sua alimentação diária;
- ↷ Ingerir alimentos de todos os grupos, considerando as porções recomendadas;
- ↷ Procurar ingerir mais produtos hortícolas, frutas e cereais;
- ↷ Ingerir 1,5 a 3 l de água por dia;
- ↷ Evitar açúcares e gorduras.



***“Ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade.”***

**(Direção Geral da Saúde)**



**Duvidas?**



# Bibliografia:

•Candeias, V. (s.d.). *Divisão de Promoção e Educação para a Saúde.*

Obtido de Direção Geral da Saúde.

•Candeias, V., & Emília Nunes, C. M. (2005). *Princípios para uma Alimentação Saudável.* Lisboa: Direção Geral da Saúde.

•DGS. (s.d.). *A Nova Roda dos Alimentos: um guia para a escolha alimentar diária!* Obtido em Maio de 2014, de Direção Geral da Saúde:

<https://www.dgs.pt/pagina.aspx?f=1&lws=1&mcna=0&Inc=&mid=5005&codigoms=0&codigono=5518554061236154AAAAAAAAA>

