

## INTRODUÇÃO

Atualmente, os hábitos alimentares inadequados são um dos principais determinantes da perda de anos de vida saudável pelos portugueses.

### Dieta saudável



Melhora a saúde dos pacientes e **diminui o risco de doenças**. Aumenta a longevidade e reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e cancro, entre outras doenças crónicas importantes.

Uma dieta saudável também pode ajudar no controlo de peso e melhorar a qualidade de vida.



Ao optar por hábitos alimentares mais saudáveis, não tem que abdicar daqueles alimentos menos saudáveis de que tanto gosta. O importante é que o consumo desses alimentos constitua a exceção e não a regra do seu dia a dia alimentar;

## Alimentação Saudável

Folheto informativo

### Elaborado por:

Dra Ana Rita Cerqueira<sup>1</sup>, Dr Ivo Santos Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Interno de Formação Específica de Medicina Geral e Familiar

### Referências Bibliográficas:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

<https://www.uptodate.com/>

USF ODISSEIA

Av. Luís de Camões nº 290, 2º andar  
4474-004 Maia

Tel: 229 470 950

E-mail: [usf.odisseia@arsnorte.min-saude.pt](mailto:usf.odisseia@arsnorte.min-saude.pt)



## Alimentação Saudável

10 de Agosto de 2023

## DESCODIFICADOR RÓTULOS

- ⇒ Não estar mais de 3 a 3,5 horas sem comer; Não esqueça o pequeno-almoço e o lanche da tarde.
- ⇒ Variar o mais possível os alimentos, preferindo os que são frescos, da época e da proximidade.
- ⇒ Opte por confeções culinárias tradicionais e saudáveis, como por exemplo: sopas, caldeiradas, ensopados, estufados em cru e cozidos. Evite fritos e assados com muita gordura.
- ⇒ Reduzir o consumo de sal;
- ⇒ Inclua diariamente nas suas refeições: fruta, produtos hortícolas (legumes e hortaliças), leguminosas (p. ex.: feijão, lentilha, ervilha) e frutos oleaginosos (p. ex.: noz, amêndoa, avelã).
- ⇒ Preferir sempre o consumo de carnes brancas (peru, frango e coelho) e peixes gordos (sardinha, cavala...);
- ⇒ Evitar alimentos ricos em gorduras e açúcar;
- ⇒ Optar sempre por gorduras mais saudáveis, privilegiando o azeite;



## RECOMENDAÇÕES GERAIS

Atualmente temos que fazer muitas escolhas de alimentos num curto espaço de tempo e nesse sentido saber **ler os rótulos nutricionais dos alimentos é importante** para tomar as **melhores decisões**. Sugere-se este cartão que pode ser facilmente transportado e consultado no momento de ir às **compras**.

ALIMENTOS por 100g				
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

  

BEBIDAS por 100ml				
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Compare a informação constante no rótulo do alimento ou bebida por 100g ou 100ml, respetivamente, com a informação disponibilizada neste cartão (gordura, gordura saturada, açúcares e sal).

Opte por alimentos e bebidas com **nutrientes maioritariamente na categoria verde**, modere aqueles com um ou mais **nutrientes na categoria amarela** e **evite** aqueles com um ou mais **nutrientes na categoria vermelha**.

## FIBRAS

Deve substituir os grãos refinados (por exemplo, arroz branco, pão branco) por grãos integrais (por exemplo, arroz integral, pão integral, massa integral), que possuem maior teor de fibras.

O aumento da ingestão de fibras está associado a muitos **benefícios para a saúde**, incluindo uma diminuição do risco de doença cardíaca coronária, mortalidade cardiovascular e por todas as causas, câncer colorretal, acidente vascular cerebral e diabetes.



## ATIVIDADE FÍSICA

É fundamental procurar obter um equilíbrio entre a energia que se consome e a energia que se gasta

Recomenda-se 150 minutos por semana de exercício moderado a intenso. Ou, em alternativa, sessões de 30 minutos em ritmo de caminhada, cinco vezes por semana.

