

Dia Mundial da Alimentação

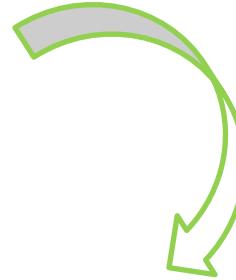
O peso da nossa comida



Introdução

Alimentação:

- Grande impacto na nossa saúde;
- Depende das nossas escolhas.



Resultado de experiências, preferências, disponibilidades e aprendizagens realizadas ao longo da vida

A Roda dos Alimentos

- Composta por 7 grupos de alimentos que devem estar presentes na alimentação diária, em diferentes proporções:

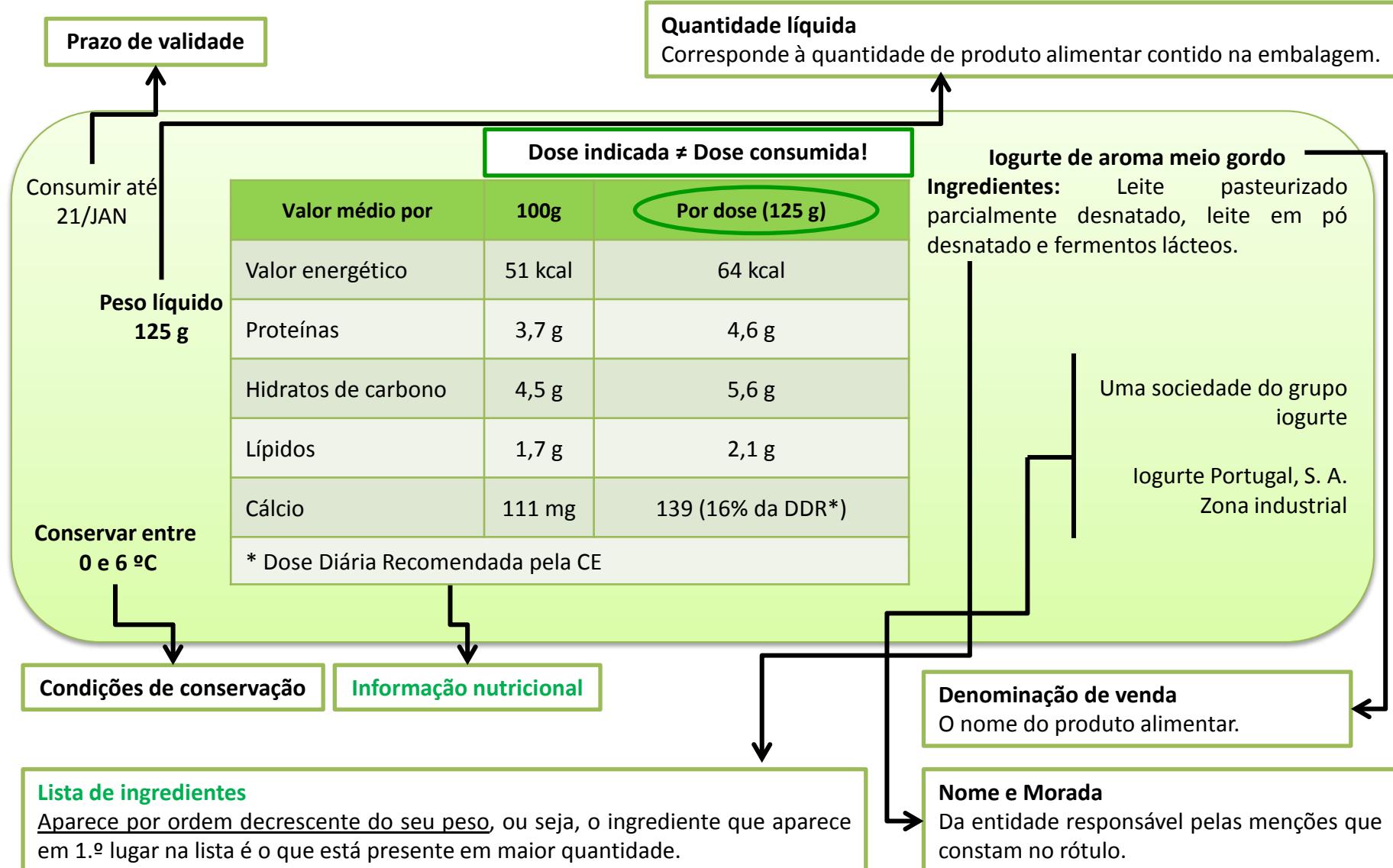
- Laticínios – 18%;
- Carne, pescado e ovos – 5 %;
- Leguminosas – 4%;
- Cereais e derivados, tubérculos – 28 %;
- Hortícolas – 23 %;
- Fruta – 20 %;
- Gorduras e óleos – 2%.



A alimentação deve ser:

- Completa: comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;
- Equilibrada: comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número recomendado de porções;
- Variada: comer diferentes alimentos dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Introdução



Açúcar

- A Organização Mundial da Saúde recomenda que a ingestão de açúcares livres não ultrapasse 10% do valor energético diário.

Exemplo:

2000 Kcal por dia \approx 50 g de açúcares livres

- O açúcar de que precisamos diariamente está presente em alimentos como os cereais e tubérculos, a fruta e os laticínios.



Açúcar



Informação Nutricional	Por 100g	Por porção (30 g)
Valor energético	389 kcal	116,7 kcal
Proteínas	8,1 g	2,43 g
Hidratos de carbono	75,8 g	22,74 g
Dos quais açúcares	28,8 g	8,64
Lípidos	4,5 g	2,1 g
Dos quais saturados	1,8 g	0,54 g
Fibra alimentar	6,2 g	1,86 g
Sal	0,38 g	0,114 g

- Sacarose;
- Maltose;
- Frutose;
- Glicose;
- Dextrose;
- Lactose;
- Xarope de milho;
- Açúcar invertido
- Açúcar de cana;
- Açúcar puro;
- Açúcar integral;
- Xarope de glicose;
- Melaço;
- Maltodextrina...

1 colher de chá ≈ 4 g de açúcar



A informação nutricional apresentada foi obtida através da consulta do rótulo dos géneros alimentícios (média de 3 marcas comercializadas). Na inexistência de rótulo, recorreu-se à Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa.

Pão de mistura (50 g)



Bolacha de água e sal (5 unidades)



Bolacha de milho/arroz (4 unidades)



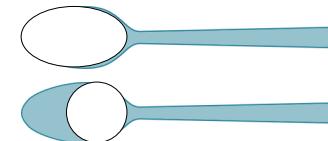
Bolacha do tipo “Maria®” (4 unidades)



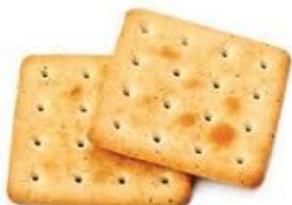
Bolacha do tipo “marinheiras” (3 unidades)



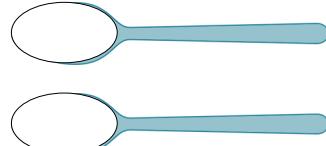
Bolacha do tipo “digestiva” (4 unidades)



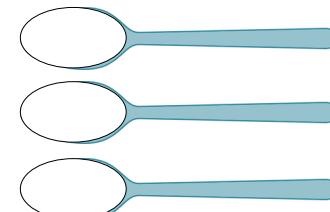
Bolacha do tipo “*Cream cracker*” (5 unidades) Bolacha do tipo “integral” (4 unidades)



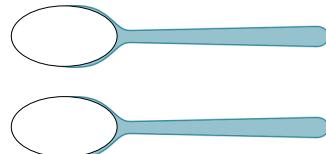
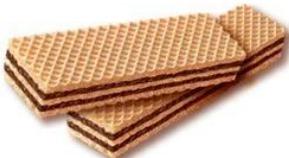
Bolacha de manteiga (2 unidades)



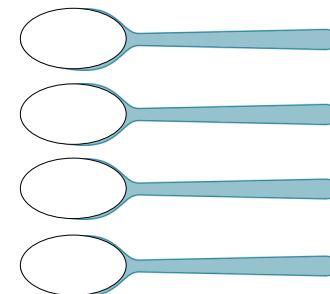
Bolacha do tipo “Belga” (3 unidades)



Bolacha do tipo “Waffer” (3 unidades)



Bolacha do tipo “Oreo®” (4 unidades)



Açúcar

Flocos de aveia (30 g)



Cereais do tipo “corn flakes” (30 g)



Cereais do tipo “corn flakes” sem adição de açúcar (30 g)



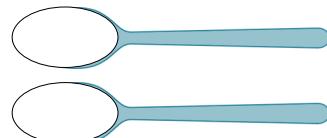
Cereais de trigo integral (30 g)



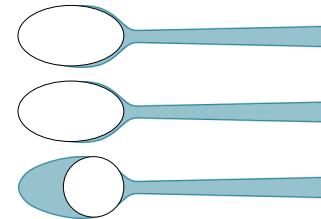
Cereais do tipo “fitness/linha” (30 g)



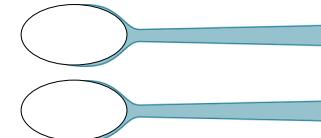
Cereais de chocolate (30 g)



Cereais do tipo “muesli”(30 g)



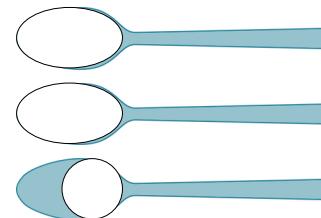
Cereais de mel (30 g)



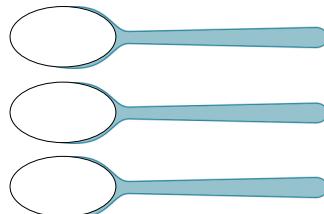
Croissant (1 unidade)



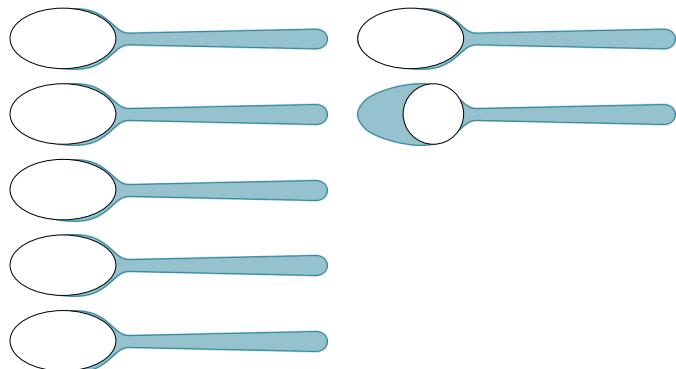
Queque (1 unidade)



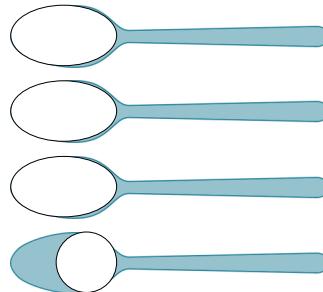
Patel de nata (1 unidade)



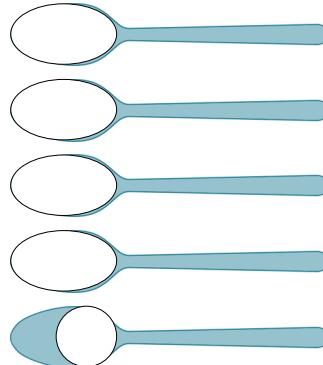
Jesuíta (1 unidade)



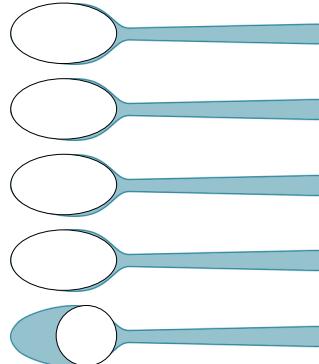
Gelado do tipo “sorvete”(60 g)



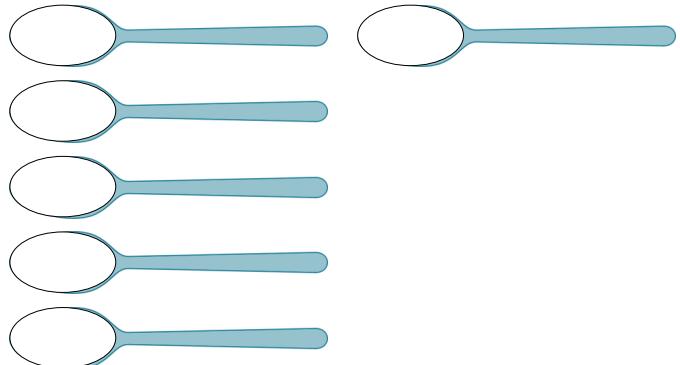
Gelado de cone (1 unidade)



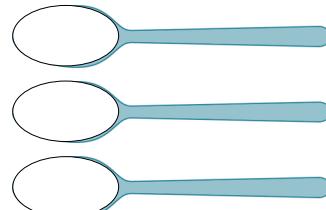
Gelado de fruta (1 unidade)



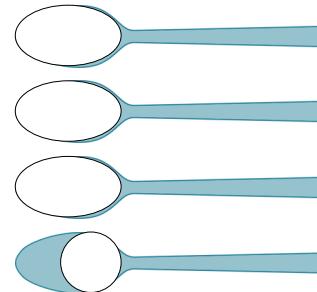
Gelado com chocolate (1 unidade)



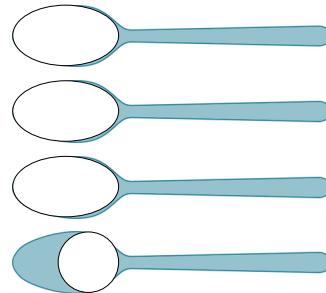
Chocolate preto – 70% cacau (25 g)



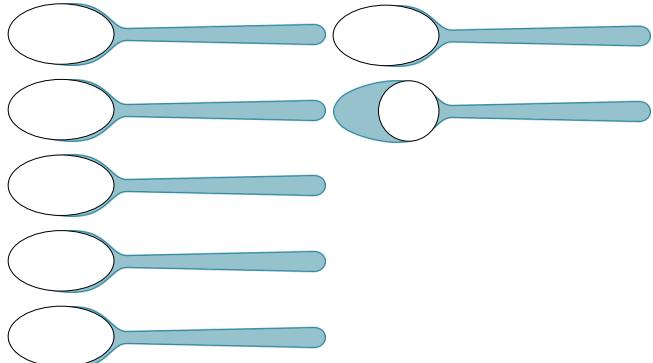
Chocolate branco (25 g)



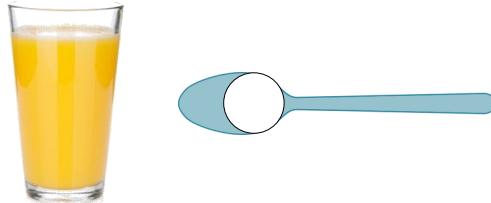
Chocolate de leite (25 g)



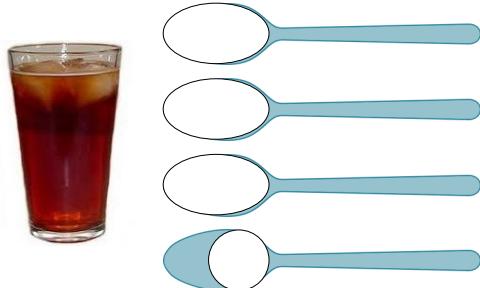
Chocolate com recheio (25 g)



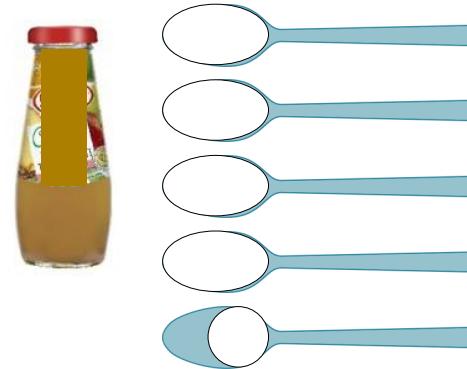
Refrigerante de fruta (330 mL)



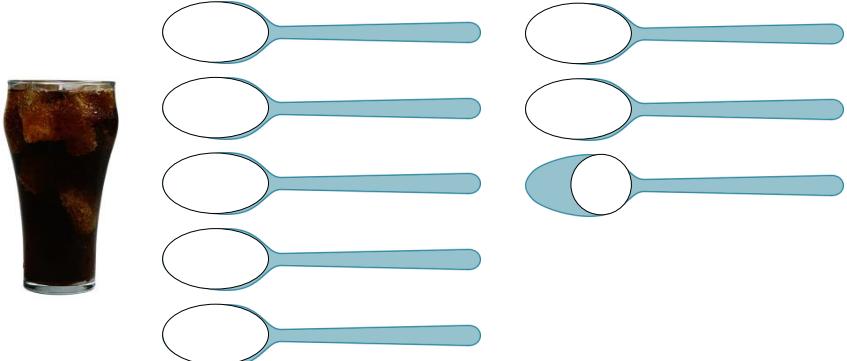
Refrigerante do tipo “Ice Tea” (330 mL)



Néctar de fruta (330 mL)



Refrigerante do tipo “Cola”(330 mL)



Gordura

- Segundo a Organização Mundial da Saúde, as gorduras provenientes dos alimentos não devem exceder os 30% do valor energético diário.
- No contexto de uma alimentação saudável, estas são essenciais para o bom funcionamento do organismo, sendo que existem diferentes tipos de gorduras, umas mais saudáveis do que outras (saturadas, monoinsaturadas, polinsaturadas e *trans*).

Exemplo:

2000 Kcal por dia \approx 67 g de gordura total



Gordura



Informação Nutricional	Por 100g	Por porção (30 g)
Valor energético	389 kcal	116,7 kcal
Proteínas	8,1 g	2,43 g
Hidratos de carbono	75,8 g	22,74 g
Dos quais açúcares	28,8 g	8,64
Lípidos	4,5 g	2,1 g
Dos quais saturados	1,8 g	0,54 g
Fibra alimentar	6,2 g	1,86 g
Sal	0,38 g	0,114 g

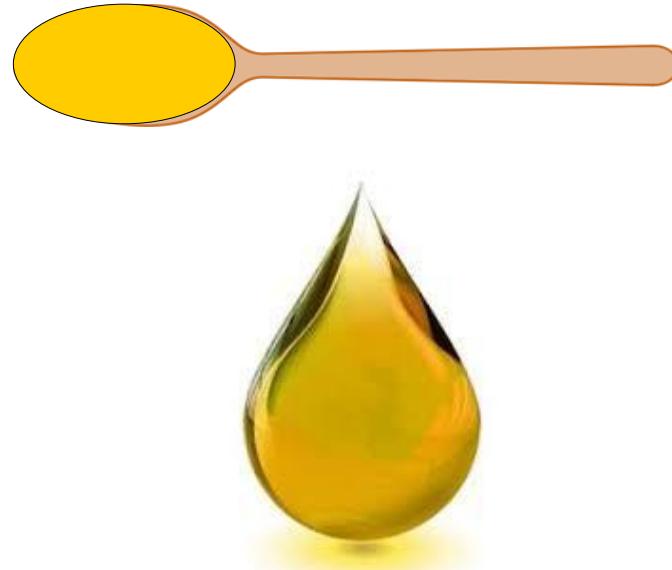
Atenção!

- Ácidos gordos saturados (gordura de origem animal);
- Ácidos gordos trans (gordura vegetal hidrogenada ou parcialmente hidrogenada).



Gordura

1 colher de chá ≈ 5 g/mL de gordura



A informação nutricional apresentada foi obtida através da consulta do rótulo dos géneros alimentícios (média de 3 marcas comercializadas). Na inexistência de rótulo, recorreu-se à Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa.

Gordura

Pão de mistura (50 g)



Bolacha de água e sal (5 unidades)



Bolacha de milho/arroz (4 unidades)



Bolacha do tipo “Maria®” (4 unidades)

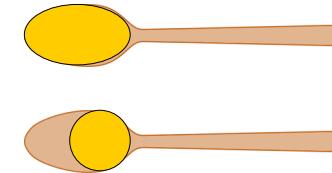


Gordura

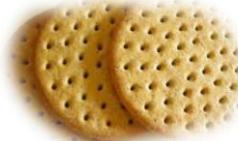
Bolacha do tipo “marinheiras” (3 unidades)



Bolacha do tipo “digestiva” (4 unidades)

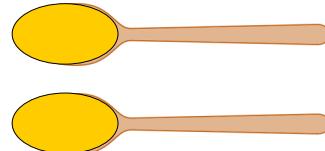


Bolacha do tipo “*Cream cracker*” (5 unidades) Bolacha do tipo “integral” (4 unidades)

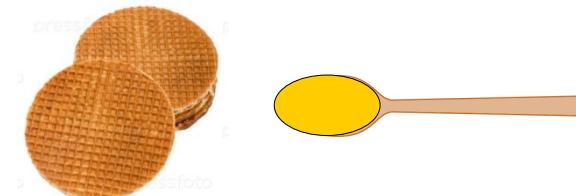


Gordura

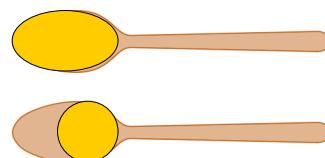
Bolacha de manteiga (2 unidades)



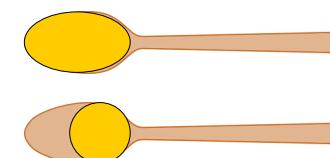
Bolacha do tipo “Belga” (3 unidades)



Bolacha do tipo “Waffer” (3 unidades)



Bolacha do tipo “Oreo®” (4 unidades)



Gordura

Flocos de aveia (30 g)



Cereais do tipo “corn flakes”(30 g)



Cereais do tipo “corn flakes” sem adição de açúcar (30 g)



Cereais de trigo integral (30 g)



Gordura

Cereais do tipo “fitness/linha” (30 g)



Cereais do tipo “muesli” (30 g)



Cereais de chocolate (30 g)

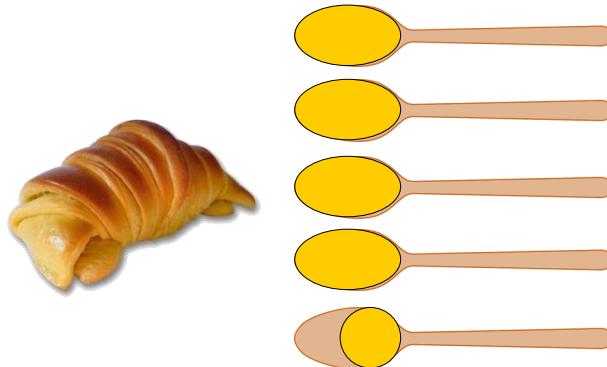


Cereais de mel (30 g)

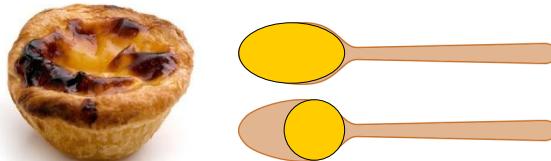


Gordura

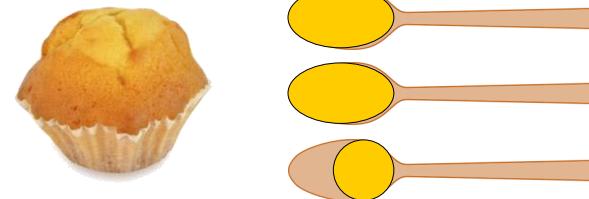
Croissant (1 unidade)



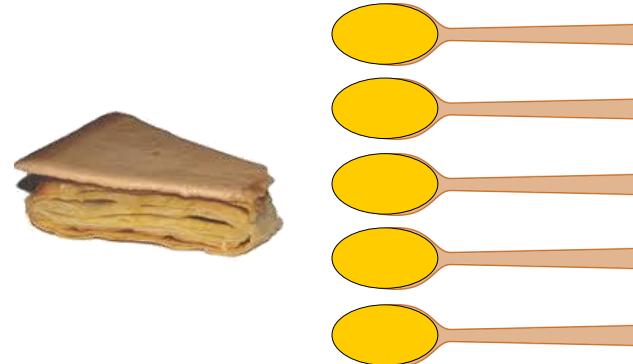
Patel de nata (1 unidade)



Queque (1 unidade)

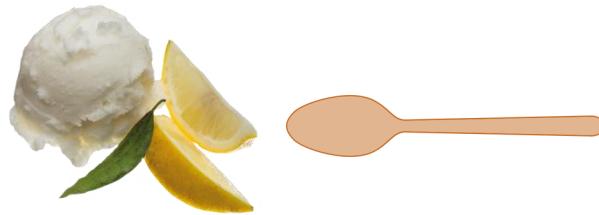


Jesuíta (1 unidade)

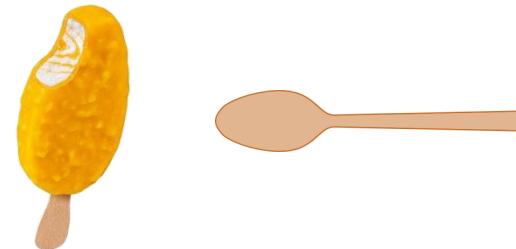


Gordura

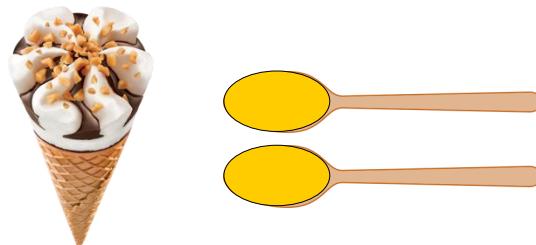
Gelado do tipo “sorvete”(60 g)



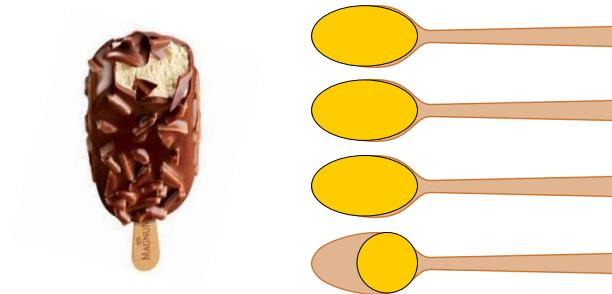
Gelado de fruta (1 unidade)



Gelado de cone (1 unidade)

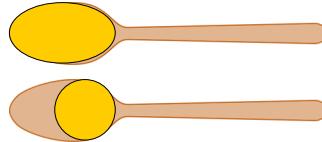


Gelado com chocolate (1 unidade)

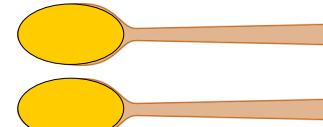


Gordura

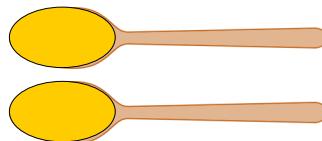
Chocolate preto – 70% cacau (25 g)



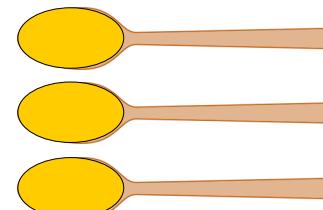
Chocolate branco (25 g)



Chocolate de leite (25 g)

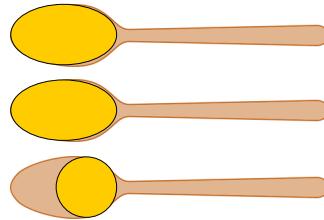


Chocolate com recheio (25 g)

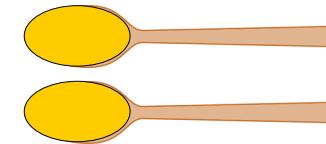


Gordura

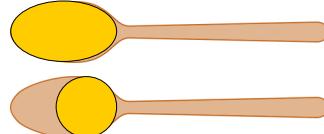
Batatas fritas de pacote (25 g)



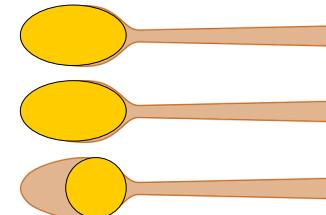
Snacks de milho (25 g)



Pipocas de pacote (25 g)



Snacks de batata(25 g)



- Ler atentamente a lista de ingredientes e sempre que o açúcar, a gordura e o sal/sódio estiverem nos primeiros lugares, evitar o consumo desse alimento;

- Comparar alimentos semelhantes (por 100 g/ml) e optar pelos que contêm menor teor de açúcar, gordura e sal/sódio;

- Ter atenção ao tamanho da porção que se vai ingerir.