

GUIA PARA O ACONSELHAMENTO BREVE

10 PASSOS PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL É... SABER ESCOLHER

ESCOLHA MAIS DESTES ALIMENTOS E BEBIDAS



HORTÍCOLAS



FRUTA



CEREAIS INTEGRAIS



PEIXE, CARNES MAGRAS E OVOS



LEGUMINOSAS



ÁGUA

EVITE ESTES ALIMENTOS E BEBIDAS



SAL

sal e produtos salgados



ALIMENTOS PROCESSADOS

carnes processadas, cereais de pequeno-almoço açucarados, bolachas, snacks, ...



Gordura Trans

presente na margarina, produtos de pastelaria, snacks salgados, ...



BEBIDAS AÇUCARADAS

refrigerantes, néctares de fruta



ÁLCOOL



#maisFrutaEHortícolas



#maisCereaisIntegrais



#asMelhoresGorduras



#maisÁgua

01

MAIS FRUTA & HORTÍCOLAS

FRUTA



3 POR DIA

HORTÍCOLAS



3 POR DIA

FUNÇÃO

Fornecedores de fibra, minerais, vitaminas, antioxidantes e água
Prefira os da época e de produção nacional

*Sumos 100% de fruta devem ser limitados – não mais do que 1 porção por dia (1 porção = 120-150 ml)



PEQUENO-ALMOÇO



ALMOÇO



JANTAR



Sopa no início das refeições principais e 3 peças de fruta por dia é o suficiente para garantir os 400g de fruta e hortícolas

02

MAIS CEREAIS INTEGRAIS



CEREAIS INTEGRAIS

3 PORÇÕES POR DIA

Em substituição dos cereais refinados pelo seu elevado teor de fibra

COMA MAIS



COMA MENOS

Preferir pão escuro ou de mistura é uma boa estratégia para aumentar o consumo de cereais integrais

03

ESCOLHA BEM AS GORDURAS

GORDURAS INSATURADAS



PESCADO



2 ou mais vezes por semana, em particular peixe gordo (100g de cada vez)

FRUTOS OLEAGINOSOS E SEMENTES



4 porções por semana (30g)

GORDURAS SATURADAS



CARNES PROCESSADAS



não mais do que 1 vez por semana (50g)

GORDURAS TRANS



CARNES VERMELHAS



não mais do que 1 a 2 vezes por semana (100g)

04

MAIS LEGUMINOSAS



Adicione leguminosas na sopa em vez de batata



Prepare algumas refeições com ervilhas, feijão ou grão

1 PORÇÃO POR DIA

(25g em cru – 3 colheres de sopa em cozinhado (80g))

São uma boa fonte de fibra e de vitaminas e minerais como vitaminas do complexo B. Têm também um valor apreciável de proteínas

05

MAIS ÁGUA

BEBA ÁGUA



BEBER ÁGUA EM VEZ DE BEBIDAS AÇUCARADAS

CONSUMO DE BEBIDAS AÇUCARADAS PELA POPULAÇÃO PORTUGUESA



8 A 10 POR DIA

A população portuguesa bebe em média menos de 1 litro de água por dia



São os alimentos que mais contribuem para a ingestão diária de açúcares adicionados



2 em cada 10 adultos bebe pelo menos 1 ou mais refrigerantes ou néctares todos os dias

06

MENOS SAL

COMO?

Cozinhe com menos sal!

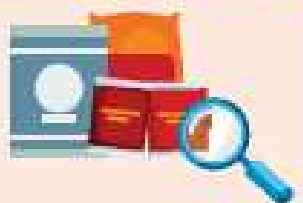
Substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias e adicione hortícolas e leguminosas, pois dão cor e sabor aos seus cozinhados



Evite o consumo de alimentos processados e refeições pré-preparadas

BAIXO TEOR DE SAL

<0,3g de sal por 100g ou 100ml



<5g POR DIA
= 1 colher de chá

Leia os rótulos antes de comprar e prefira alimentos com teor reduzido de sal

07

ESCOLHA BEM OS ALIMENTOS NAS MERENDAS
EVITE O "LIXO ALIMENTAR"

Deixe estes produtos para os dias de festa, assim também está a poupar nas suas compras



Calorias

Valor Nutricional



08

ESCOLHA BEM OS ALIMENTOS AO ALMOÇO E AO JANTAR

PREFIRA OS MÉTODOS DE CONFEÇÃO SAUDÁVEIS



Evite os fritos



Prefira os pratos de panela, pois têm menos gordura e preservam os nutrientes dos alimentos

Inicie a refeição com sopa de legumes



Beba água à refeição



1/4 do prato com uma fonte de cereais e derivados, tubérculos ou leguminosas



Termine a refeição com uma peça de fruta

Metade do prato com hortícolas



1/4 do prato com carne, pescado ou ovos

09

APRENDA A DESCODIFICAR OS RÓTULOS

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

ALIMENTOS POR 100G

BEBIDAS POR 100ML

Nutrientes a consumir em menor quantidade

GORDURA
GORDURA SATURADA
SAL (SÓCIO)
AÇÚCAR

	GORDURA total	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	1,5g	5g	0,3g

	GORDURA total	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	0,75g	2,5g	0,3g

10

CONTROLE O TAMANHO DAS SUAS PORÇÕES

As porções de alimentos que nos são servidas estão cada vez maiores.



153 g
277 kcal



245 g
443 kcal



366 g
662 kcal



587 g
1062 kcal

REDUZIR O TAMANHO DO SEU PRATO/TIGELA
PODE AJUDÁ-LO A COMER PORÇÕES MENORES