









A NÃO ESQUECER:

BEBIDAS

A **água** é a melhor bebida para satisfazer a sede, no entanto, também se pode recorrer a outras bebidas que não contenham adição de açúcar, álcool ou cafeína. As infusões (ex: camomila, cidreira, limão, tília) são exemplos destas bebidas.

O café, os chás e os refrigerantes contêm cafeína, substância estimulante cuja ingestão deve ser limitada a um máximo de 300mg por dia (1 café curto = 104mg cafeína). No caso de crianças e adolescentes o seu consumo está desaconselhado.

AÇÚCAR E PRODUTOS AÇUCARADOS

O consumo de alimentos ricos em açúcar deve ser feito, preferencialmente, no final das refeições, e a sua ingestão não deve ser diária mas sim restrita a ocasiões festivas. A dose máxima recomendada é de 25g/dia.

SAL E PRODUTOS SALGADOS

A quantidade de **sal** ingerida por dia deve ser **inferior a 5g**. A melhor forma de satisfazer esta recomendação é moderar não só o consumo de produtos salgados (por ex: produtos de salsicharia/ charcutaria, alimentos enlatados, batatas fritas, aperitivos) mas também a utilização de sal em natureza.

Largo P aulo Orósio, 2º andar, Maximinos 4700-036 Braga Email: usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt Blog: http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/ Telefone: 253 209 240 | Fax: 253 209 241

Autor: Helder Lanhas, Vera Sousa, Ana Sara Silva, Joana Bouça Data: Agoto/2018

Rever em: junho/2020:





RECOMENDAÇÕES SOBRE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Adaptado do Processo Assistencial Integrado da Direção Geral da Saúde

Conselhos gerais

- Tome sempre o pequeno-almoco;

- Mantenha um padrão estável de refeições, ao longo do dia;

- Evite saltar refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) e pondere

juntar-lhes refeições intermédias, evitando assim estar mais de 2–2,5 horas sem

comer;

- Ao pequeno-almoço prefira leite, iogurte ou queijo com reduzido teor de

gordura (magro), pão escuro ou cereais integrais com pouco açúcar e,

eventualmente, fruta;

- A meio da manhã ou lanche, prefira os lácteos magros, a fruta, o pão escuro ou

cereais integrais com pouco açúcar;

- Coma sopa, diariamente, de preferência no início do almoço e do jantar;

- Consuma legumes e/ou hortaliças e/ou saladas no segundo prato da refeição

principal;

- Faça da água a sua principal bebida;

- Consuma 2 a 3 peças de fruta por dia;

- Evite fritos, doces, açúcar, bolachas, gelados, folhados, refrigerantes e outros

alimentos com quantidades elevadas de açúcar e gordura.;

- Tente comer à mesa, na companhia de familiares ou amigos, evitando comer

sozinho ou na companhia da televisão ou computador;

- Diminua o consumo de sal;

- Evite bebidas e produtos açucarados.

Largo P aulo Orósio, 2º andar, Maximinos 4700-036 Braga Email: usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt Blog: http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/

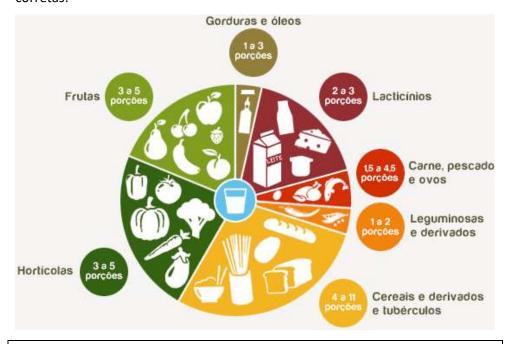
Telefone: 253 209 240 | Fax: 253 209 241

Autor: Helder Lanhas, Vera Sousa, Ana Sara Silva, Joana Bouça Data: Agoto/2018

Rever em: junho/2020:

Diversidade alimentar

Procure ingerir alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos nas porções corretas:



Mantenha um peso adequado à sua estatura

IMC= peso em Kg / altura² em metros

Por exemplo: Uma pessoa que pese 60 Kg e meça 1,65m, tem um IMC de:

IMC= $60 / (1,65 \times 1,65) = 22,04 \text{ kg/m}^2$

Se tem 18 ou mais anos e o seu VALOR do IMC for:

Inferior a 18,5 Kg/m² - tem baixo peso para a sua altura

Entre 18,5 e 24,9 Kg/m² - Peso adequado à sua altura - Peso normal

Entre 25 e 29,9 Kg/m² - tem excesso de peso - Pré-obesidade

Superior a 29,9 Kg/m² - tem peso muito excessivo para a sua altura - Obesidade