

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.



RECOMENDAÇÕES SOBRE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Adaptado do Processo Assistencial Integrado da Direção Geral da Saúde

Conselhos gerais

- Tome sempre o pequeno-almoço;
- 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.

Diversidade alimentar

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



Mantenha um peso adequado à sua estatura

$$\text{IMC} = \text{peso em Kg} / \text{altura}^2 \text{ em metros}$$

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

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

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**