

Alimentação Saudável

“ *Que o teu alimento seja o teu remédio e o que o teu remédio seja o teu alimento.* ”



**Alimentação
Saudável**



**Bom Estado
Nutricional**



**Mais
qualidade de
vida**

Proteção da saúde cardio e cerebrovascular

Proteção da saúde óssea e muscular

Proteção da saúde mental



Completa

Equilibrada

Variada

Repartir as refeições ao longo dia

Pequeno Almoço



Merenda Manhã



Almoço



Merenda Tarde



Jantar



Ceia



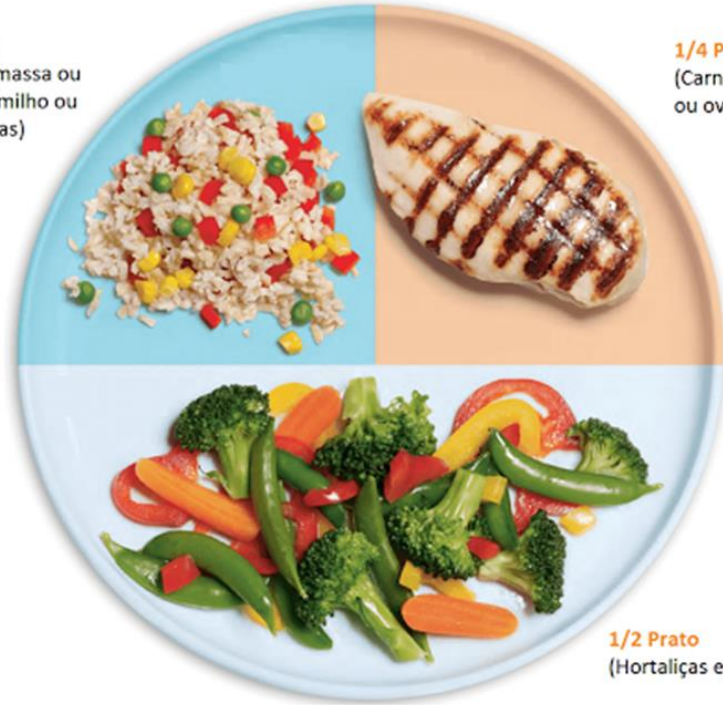
Tomar sempre um pequeno almoço completo, variado e equilibrado



Almoço e Jantar

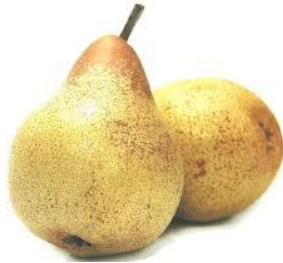


1/4 Prato
(Arroz ou massa ou
batata ou milho ou
leguminosas)



1/4 Prato
(Carne ou peixe
ou ovo ou tofu)

1/2 Prato
(Hortaliças e/ou legumes)



Merendas



Merendas

Porque não considerar...



Ceia



+



ou



Água

Beber 8 copos de água por dia



Outras bebidas

Sem açúcar adicionado, álcool ou cafeína



Evitar



Reservar para os dias de festa

Rótulos

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS



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

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS



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



Ter atenção ao comprar

Mensagens Importantes



Não omitir refeições

Evitar ficar mais de 3,5h sem comer



Mensagens Importantes



Desfrutar do momento da refeição

Fazer as refeições à mesa, em ambiente calmo e agradável



Mensagens Importantes



Água

Beber água regularmente,
mesmo não sentindo sede



Mensagens Importantes



Moderar

Moderar o consumo de açúcar,
sal, gorduras e bebidas
alcoólicas





APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

Apresentações/Debates Virtuais

(via Zoom e Facebook)

**ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL E ATIVO**



UAAlg

UNIVERSIDADE DO ALGARVE