

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

UM GUIA PARA ESCOLHAS
ALIMENTARES SAUDÁVEIS
E ACERTADAS



FICHA TÉCNICA

Título:

Alimentação Saudável, um guia para escolhas alimentares saudáveis e acertadas

Autores:

Sofia Edmundo, Conceição Jardim, Joana Margarida Bôto e Nídia Braz

2ª Edição: Junho 2019

Arranjo gráfico: CátiaTeresa

Impressão: Multisoluções, Artes Gráficas Unipessoal, Lda

ISBN: 978-989-8859-42-6

Depósito legal: 456924/19

ÍNDICE

1. Introdução	2
2. Planear as refeições é saudável e ajuda a poupar!	3
3. Está na hora de cozinhar	9
4. Como escolher os produtos mais saudáveis?	12
5. Como ter um dia alimentar saudável	16



1. INTRODUÇÃO

O supermercado pode ser um labirinto de produtos. Planear e fazer as refeições de forma equilibrada pode se tornar difícil.

No entanto, existem técnicas a adotar que facilitam estas tarefas, permitindo poupar tempo, dinheiro e seguir uma alimentação saudável!

Este guia contém orientações para a realização de escolhas alimentares saudáveis e acertadas.

Aqui encontrará informações práticas sobre como planear as refeições, como escolher os alimentos mais saudáveis, técnicas de culinária e algumas sugestões de receitas.



2. PLANEAR AS REFEIÇÕES É SAUDÁVEL E AJUDA A POUPAR

2.1. O que devo comer em cada refeição?

Ao planejar com antecedência o que vai comer, consegue poupar tempo e dinheiro, alimentar-se melhor e fazer refeições mais saudáveis.

PEQUENO-ALMOÇO

É essencial para começar bem o dia e deve ser sempre composto por:



- Leite ou iogurte ou Queijo
- Fruta
- Pão ou Cereais
- Água

MERENDAS

É importante consumir uma merenda a meio da manhã e outra à tarde para evitar muitas horas sem comer (mais de 3 horas).

DURANTE A MANHÃ, PODERÃO SER OPÇÕES:



Fruta + Frutos Oleaginosos



Queijo fresco magro ou meio gordo + Tostas



Fruta + Hortícolas



logurte natural sem açúcar



logurte natural sem açúcar + Frutos Oleaginosos



Pão + Queijo magro ou meio gordo

DURANTE A TARDE, INCLUIR NA MERENDA UMA DAS OPÇÕES:



Fruta + Sandes



logurte natural sem açúcar + Frutos Oleaginosos



logurte natural sem açúcar
+ Fruta



Leite + Cereais integrais
sem açúcar (trigo, aveia, ...)



Leite + Fruta



Leite + Sandes

Nota:

Opte por leite e derivados magros ou meio gordos, sem adição de açúcar.

ALMOÇO E JANTAR

O almoço e o jantar devem ser compostos por:



SOPA + PRATO + FRUTA + ÁGUA

Não esquecer de...

Variar os alimentos consumidos, escolher frutas, legumes, carne, peixe e cereais diferentes ao longo da semana.

COMO DEVE SER CONSTITUIDA A SOPA?

A sopa apresenta-se como uma excelente fonte de nutrientes, importante para a promoção da saúde, devendo ser consumida diariamente.

COLOCAR NA SOPA:

PRODUTOS HORTÍCOLAS

3 a 4 variedades



BATATA, ARROZ, MASSA

Escolher um destes



LEGUMINOSAS

Grão-de-bico, feijão,
ervilhas, lentilhas, favas...



ÁGUA



AZEITE E SAL

Em quantidade moderada. Azeite adicionado no fim.



COMO DEVE SER CONSTITUÍDO O PRATO?



■ **Produtos hortícolas**

Podem ser saladas ou legumes cozidos, assados, salteados em pouca gordura

■ **Carne, pescado ou ovos**

Variar o consumo destes componentes.

■ **Arroz, massa, batata e/ou leguminosas**

Variar o consumo destes componentes

Não esquecer que...

A quantidade de carne, pescado e / ou ovo a consumir deverá ser semelhante à **palma da mão, sem os dedos**.

EXEMPLOS DE PRATOS SAUDÁVEIS



Sardinhas grelhadas
com xaréu



Caldeirada de peixe



Açorda de galinha com grão



Jardineira de peru



Ervilhas com ovos



Ovos com tomate

3. ESTÁ NA HORA DE COZINHAR...

O sabor, a forma e a qualidade dos alimentos e das refeições é muito importante, não só para a saúde, mas também para a sensação de prazer em comer.

3.1. Métodos de confeção

Existem vários métodos para cozinhar os alimentos, mas é preciso saber escolher os mais saudáveis e adequados a cada ocasião.

COZIDO



Em Água



Em Água
em Pressão



Em Vapor

- Nos cozinhados em água, não deixar cozer demasiado para evitar as perdas de aroma e textura. Aproveite a água de cozedura, para evitar a perda de nutrientes;
- Os cozinhados a vapor são os que melhor conservam as características dos alimentos.



GRELHADO

- Aquecer bem o grelhador antes de colocar alimentos;
- Não adicionar gordura;
- Eliminar todas as partes queimadas antes de consumir.



FRITO

- Comer poucas vezes, pequenas quantidades;
- Possuem muita gordura;
- Utilizar azeite para fritar.



ESTUFADO E GUISADO

- Cozedura lenta;
- Precisa de pouca gordura;
- Sabores muito ricos.



ASSADO

- Fazer marinada com antecedência;
- Precisa de pouca gordura.

3.2. Não gosto de cozinhar. E agora?

Existem métodos a adotar que permitem facilitar o processo de cozinhar, de modo a garantir uma alimentação saudável.



Cozinhar maior quantidade

Ao cozinhar maiores quantidades, poderá armazenar o restante em recipientes no frigorífico para outras refeições.



Procurar novas receitas

Descobrir novas receitas ajuda a aumentar o interesse pela culinária.



Partilhar as refeições

Ao partilhar as refeições com vizinhos, familiares ou amigos, poderá conviver e dividir tarefas.



Usar formas de confeção simples

Culinária à base de sopas, cozidos, caldeiradas, ensopados, estufados, grelhados, assados, rica em sabores e nutrientes.

4. COMO ESCOLHER OS PRODUTOS MAIS SAUDÁVEIS?

4.1. Planear a ementa semanal

Escolha um dia por semana para realizar a ementa semanal. Assim, com base na ementa poderá escrever a sua lista de compras. Certifique-se que elabora esta ementa antes de ir às compras.



Ir às compras com uma lista, evita que sejam adquiridos produtos desnecessários e, muitas vezes, prejudiciais à saúde.

4.2. Ler os rótulos

Para escolher os produtos mais saudáveis é necessário saber ler os rótulos. Mas afinal, o que nos dizem os rótulos?

VALOR ENERGÉTICO

Quantidade de energia (calorias) fornecida pelo produto

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100G	POR PORÇÃO (25g - 4 bolachas) %dr		DR Dose Recomendada
ENERGIA	187KJ	468KJ		8400KJ
	444Kcal	111Kcal	6	2000Kcal
LÍPIDOS DOS QUAIS ÁCIDOS GORDOS E SATURADOS	11g	2,8g	4	70g
	5,3g	1,3g	7	20g
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS AÇÚCARES	79g	20g	8	260g
	23g	5,8g	6	90g
FIBRA	2,4g	0,6g		
PROTEÍNAS	6,0g	1,5g	3	50g
SAL	0,95g	0,24g	4	6g

TABELA NUTRICIONAL

Composição do produto em nutrientes

BOLACHAS - INGREDIENTES:

Farinha de trigo, açúcar, gordura vegetal de palma, xarope de glucose, soro de leite em pó, sal, levedantes (E322), antioxidantes (E223), contém sulfitos, E304, E306, aroma. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésamo.

LISTA DE INGREDIENTES

Lista de todos os alimentos e aditivos usados no fabrico do produto

O QUE TER EM CONSIDERAÇÃO AO LER O RÓTULO...

O prazo de validade

- Não consumir produtos fora do prazo de validade.

A declaração nutricional e valor energético

- Evitar alimentos muito calóricos (mais de 400 kcal/100g);
- Evitar alimentos e/ou bebidas com muito açúcar, gordura, gordura saturada e sal.

Nota:

Se tiver alguma alergia ou intolerância alimentar, não se esqueça de verificar se o rótulo menciona a existência dessa substância!

A lista de ingredientes

- Os ingredientes estão escritos por **ordem decrescente** de peso, ou seja, o primeiro ingrediente é o que está presente em maior quantidade;
- Evitar produtos cujo primeiro ingrediente seja: açúcar, sal ou óleos/gorduras (óleo vegetal, azeite, óleo de girassol...).
- Optar por produtos **com valores até:**

	Gordura (Lípidos)	Gordura Saturada	Açúcares	Sal
Bebidas (por 100ml)	1,50g	0,75g	2,50g	0,30g
Alimentos (por 100g)	3,00g	1,50g	5,00g	0,30g

ATENÇÃO AO AÇÚCAR ESCONDIDO!

Os “açúcares” podem aparecer com diferentes nomes, tais como: glicose, glucose, sacarose, frutose, maltose, maltodextrina, dextrina, açúcar invertido, xarope de milho, mel, melaço, caramelo. A maioria termina em «**ose**».



Nota:

Compare produtos alimentares idênticos, através da informação nutricional por 100g ou 100ml.

OUTROS PASSOS IMPORTANTES NO SUPERMERCADO:

- Procurar os preços mais baixos;
- Comparar o preço por quilo dos alimentos;
- Preferir os alimentos produzidos localmente, na sua época.
- Preferir os alimentos vendidos a granel, em vez dos alimentos embalados;
- Consultar o rótulo dos produtos alimentares;
- Não ir às compras com fome;

E PARA CONCLUIR...

Como ter um dia alimentar saudável:

- Tomar o pequeno-almoço todos os dias!
- Consumir fruta todos os dias, 2 a 3 peças por dia;
- Ingerir 2 a 3 doses de laticínios por dia, de preferência meio-gordos ou magros sem açúcar: leite, iogurte, queijo;
- Consumir frutos secos e oleaginosos regularmente, como nozes, amêndoas, avelãs;
- Preferir os cereais e derivados menos refinados, tais como: pão de mistura, pão integral, arroz e massa integrais;
- Incluir sempre a sopa ao almoço e ao jantar;
- Consumir todos os dias produtos hortícolas, na sopa e/ou no prato;
- Alternar entre o arroz, a massa, a batata, a batata-doce, o pão e o milho, como acompanhamento;
- Consumir peixe, carnes brancas e ovos mais vezes do que carnes vermelhas;
- Alternar entre a carne e o peixe nas refeições de almoço e jantar;
- Utilizar o azeite como gordura principal;
- Variar os alimentos consumidos;
- Beber pelo menos 1,5L de água por dia.

Assim, é possível fazer uma ementa semanal e poupar...

Mas será que uma ementa saudável é mais cara que uma não saudável? Vejamos...

Ementa saudável – em casa	Custo
Pequeno-almoço: Leite, pão caseiro com manteiga e uma pera	0,53€
Merenda da manhã: Iogurte sólido de aromas magro	0,32€
Almoço: Creme de cenoura, bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e laranja	1,34€
Merenda da tarde: Leite com cereais de trigo integrais	0,51€
Jantar: Sopa de espinafres, bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos e maçã	2,65€
Total	5,35€

Ementa não saudável – em casa	Custo
Pequeno-almoço: Leite e croissant com fiambre	0,84€
Merenda da manhã: Bolachas de chocolate	0,60€
Almoço: Bife de peru com batatas fritas, arroz e salada de alface com tomate e gelado	1,51€
Merenda da tarde: Sumo de pacote e pão com doce	0,79€
Jantar: Bacalhau com natas, salada de alface e refrigerante	3,18€
Total	6,92€

Mesmo em casa a ementa saudável é mais barata!

Sofia Edmundo

Estagiária à Ordem dos Nutricionistas,
1756NE;

Conceição Jardim

União de Freguesias de Faro,
Universidade do Algarve, 1129N;

Joana Margarida Bôto

Universidade do Algarve, 2247N;

Nidia Braz

Centro de Estudos
e Desenvolvimento em Saúde,
Universidade do Algarve.

