



SAÚDE PARA TODOS

MANUAL DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



GONDOMAR
é Povo

MUNICÍPIO DE GONDOMAR



+ SAÚDE PARA TODOS

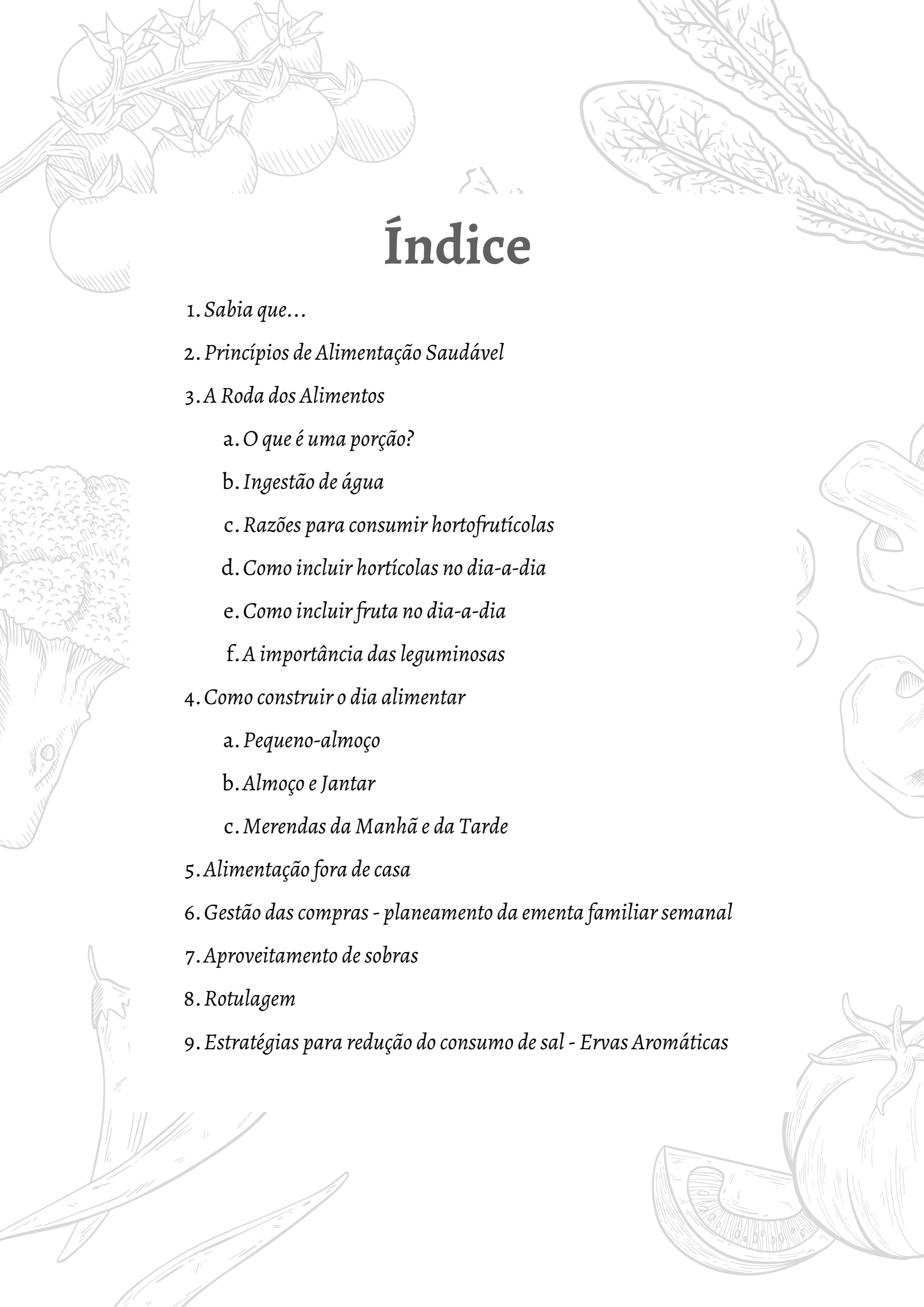
MANUAL DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Título: Mais Saúde para Todos: Manual de Alimentação Saudável

Propriedade: Câmara Municipal de Gondomar

1ª Versão

Março de 2021



Índice

1. *Sabia que...*
2. *Princípios de Alimentação Saudável*
3. *A Roda dos Alimentos*
 - a. *O que é uma porção?*
 - b. *Ingestão de água*
 - c. *Razões para consumir hortofrutícolas*
 - d. *Como incluir hortícolas no dia-a-dia*
 - e. *Como incluir fruta no dia-a-dia*
 - f. *A importância das leguminosas*
4. *Como construir o dia alimentar*
 - a. *Pequeno-almoço*
 - b. *Almoço e Jantar*
 - c. *Merendas da Manhã e da Tarde*
5. *Alimentação fora de casa*
6. *Gestão das compras - planeamento da ementa familiar semanal*
7. *Aproveitamento de sobras*
8. *Rotulagem*
9. *Estratégias para redução do consumo de sal - Ervas Aromáticas*



Sabia que...

- A **alimentação saudável** constitui um importante fator protetor da malnutrição, e diminui o risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a diabetes, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral (AVC) e cancro.
- Hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo potenciam o risco de desenvolvimento de doenças, acarretando riscos globais para a saúde.





Princípios de uma Alimentação Saudável



- **Tome sempre o pequeno-almoço**

A primeira refeição do dia constitui o momento de quebra do jejum noturno e é essencial para o ajudar a repor a energia e nutrientes. Utilize este momento para fazer uma refeição em família e de forma calma. Não se esqueça de consumir produtos lácteos, pão ou outros cereais e derivados, e ainda fruta ou sumos de fruta.

- **Faça várias refeições ao longo do dia**

Faça 5 ou 6 refeições por dia. As refeições intercalares vão ajudá-lo a controlar o seu apetite ao longo do dia.

- **Comece as refeições principais com sopa**

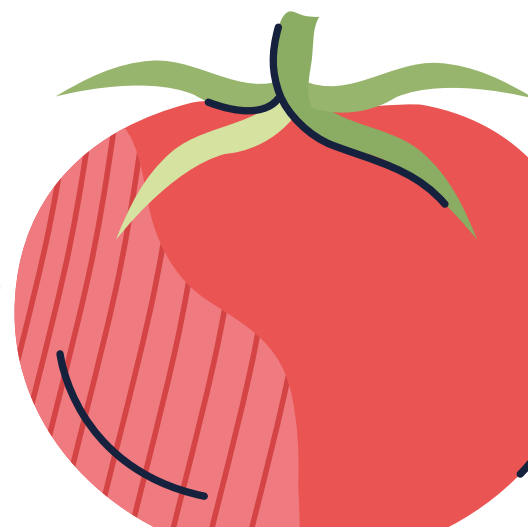
Para além de ser um excelente alimento, a sopa irá aumentar a saciedade e ajudar a controlar o apetite.

- **Alterne o consumo de carne e peixe entre o almoço e o jantar**

Opte ainda por consumir mais peixe do que carne, dando preferência às carnes brancas.

- **Inclua fruta e hortícolas no seu dia**

A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta para uma ingestão de pelo menos 400g de hortofrutícolas por dia.



- **Reduza a quantidade de sal e gordura que utiliza na confecção dos pratos**

Experimente usar **alho**, **cebola**, **pimento** e **ervas aromáticas** como substitutos do sal.

- **Coma calmamente e mastigue bem os alimentos**

- **Beba água ao longo do dia**

Não espere pela sensação de sede. Uma **boa hidratação previne o cansaço** e permite manter uma **maior concentração**.

- **Evite alimentos hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura**

Evite comprar estes produtos (por exemplo, snacks) para prevenir o seu consumo excessivo. Substitua-os por outros mais saudáveis.

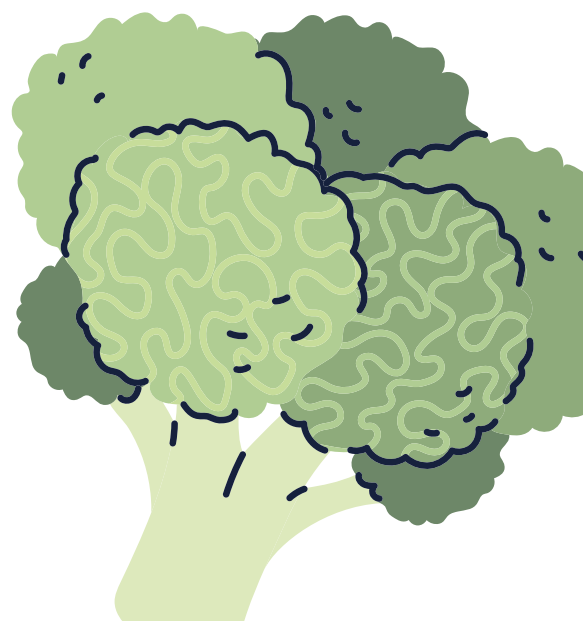
- **Planeie as refeições semanalmente**

Uma organização antecipada **diminui o desperdício** e ajuda a manter **escolhas saudáveis**.

Não se esqueça de praticar atividade física diariamente.



Experimente fazer uma caminhada diária de 30 minutos.



A Roda dos Alimentos

A **Roda dos Alimentos** é um guia para a escolha alimentar diária, que ajuda a combinar e optar pelos alimentos que deverão ser incluídos num dia alimentar, facilitando a adoção de uma **alimentação saudável, equilibrada e variada**.

Os alimentos estão agrupados em **7 grupos** diferentes tendo em conta **caraterísticas semelhantes na sua composição nutricional**. Estes grupos apresentam **diferentes dimensões**, representando aqueles que devem estar em maior quantidade na nossa alimentação e aqueles que devem estar presentes em menor quantidade.



A cada grupo está associada a uma **porção diária**:

- **Cereais e derivados e tubérculos:** 4 - 11 porções
- **Hortícolas:** 3 - 5 porções
- **Fruta:** 3 - 5 porções
- **Laticínios:** 2 - 3 porções
- **Carne, pescado e ovos:** 1,5 - 4,5 porções
- **Leguminosas:** 1 - 2 porções
- **Gorduras e óleos:** 1 - 3 porções

O que é uma Porção

Cereais e derivados, tubérculos

4 a 11 porções



1 Pão (50g)
1 fatia fina de
broa (70g)



2 mãos de cereais
de pequeno-
almoço (35g)



1 ½ Batata -
tamanho
médio (125g)



1 mão de
arroz/massa cru (35g)
110 g cozinhado



6 Bolachas -
tipo Maria/
água e sal (35g)

Hortícolas

3 a 5 porções



180g Cru ou 40g Cozinhado
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus ou 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados

Fruta

3 a 5 porções



1 peça de fruta de tamanho médio - 160g

12 bagos - 160g

Laticínios

2 a 3 porções



1 chávena
almoçadeira de
leite (250mL)



2 fatias finas de
queijo (40g)



1 ½ de iogurte
sólido (200g)



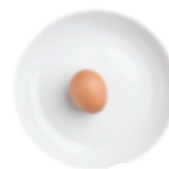
1 iogurte líquido
(200g)



1 ¼ unidade de
queijo fresco (50g)

Carne, pescado e ovos

1,5 a 4,5 porções



Carne ou pescado crus (30g)
Carne ou pescado cozinhados (25g)

1 ovo de tamanho
médio (55g)

Leguminosas

1 a 2 porções



1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)
3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (25g)
3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (25g)

Gordura e óleos

1 a 2 porções



1 colher de sopa de azeite
ou óleo (10g)



1 colher de sobremesa de
manteiga ou margarina (15g)



1 colher de sopa de
nata (30g)



1 colher de chá de
banha (10g)



No **centro da Roda**
encontra-se representada a

ÁGUA

Esta faz parte da **constituição de quase todos os alimentos** e, para além disso, salienta-se também a sua importância já que é **imprescindível à vida**.

As **necessidades de ingestão de água diária** podem variar entre **1,5 a 3 litros**.

Funções da água no organismo

- Ajuda no **transporte de nutrientes** e a **eliminar os resíduos** através da urina
- **Regula a temperatura corporal**, através da perda de suor pela pele
- Promove um **bom desempenho físico**
- Contribui para o ótimo **funcionamento cognitivo** e bom **estado de humor**
- Ajuda a manter a **atenção** e a **concentração**, assim como a **capacidade de memória a curto prazo**. A desidratação, por outro lado, promove dor de cabeça, cansaço e irritabilidade
- Contribui para o **funcionamento saudável do coração**
- Colabora na **digestão** e tem um papel na **prevenção da obstipação**
- **Diminui o risco** de urolitíase (“**pedra nos rins**”)
- Contribui para preservar a **elasticidade da pele**

Recomendações da ingestão de água

Diariamente perdemos água através da **respiração**, **transpiração**, **urina** e **fezes**. Para **prevenir** situações de **desidratação**, é necessário ingerir água em quantidade suficiente para compensar esta perda.

Fase do ciclo de vida	Sexo Feminino	Sexo Masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e adultos	1,5	1,9

Tabela 1. Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (Litro / dia). Fonte: Padrão P, Teixeira PJ, Padez C, Medina, JL. Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. *Semana médica* 2012; 655, 1-4.

Estes valores de referência referem-se a indivíduos sedentários e em ambientes climáticos moderados, pelo que é necessário acrescentar a estas recomendações **outros conselhos para uma hidratação adequada**:

- **Antecipar a sensação de sede**, bebendo frequentemente pequenas quantidades de água ao longo do dia
- Aumentar a ingestão de líquidos em **situações de**:
 - **sede**
 - **urina de cor intensa** e com cheiro
 - **cansaço**, dor de cabeça, perda de capacidade de concentração, atenção e memória
 - **atividade física** que faça transpirar
 - temperatura ambiente elevada
 - situações de **doença** acompanhadas de febre, vômitos ou diarreia

Estratégias e sugestões para a ingestão de água

- **Tenha sempre consigo uma garrafa de água**
- **Prefira água** em oposição a bebidas açucaradas ou outras bebidas
- **Aromatize a sua água**, por exemplo com fruta fresca e hortelã (mas não adicione açúcar)
- **Escolha alimentos ricos em água**, como fruta, hortalças e legumes cozinhados, saladas e sopas
- **Opte por chás e infusões não açucarados**



SUGESTÃO

ÁGUA AROMATIZADA DE LARANJA E HORTELÃ

Ingredientes

- 🍊 150 g de laranja – 1 peça
- 🍊 2 folhas de hortelã fresca
- 🍊 1 rodela de limão
- 🍊 1,5 L de Água
- 🍊 Canela a gosto

Preparação

- 🍊 Lave a fruta e depois parta-a em pedaços, preservando a casca
- 🍊 Numa garrafa coloque a fruta, a hortelã fresca e complete com água
- 🍊 Deixe repousar 12h antes de consumir



SUGESTÃO

ÁGUA AROMATIZADA DE MAÇÃ E CANELA

Ingredientes

- 🍏 150 g de maçã – 1 peça
- 🍏 2 paus de canela
- 🍏 1 rodela de limão
- 🍏 1,5 L de Água
- 🍏 2 folhas de hortelã ou manjericão

Preparação

- 🍏 Lave a fruta e depois parta-a em pedaços, preservando a casca
- 🍏 Numa garrafa coloque a fruta, a hortelã, a canela e complete com água
- 🍏 Deixe repousar 12h antes de consumir

Razões para consumir Hortofrutícolas

- Contribuem para uma **alimentação saudável e equilibrada**, rica em vitaminas e minerais.
- **Fornecem antioxidantes**, substâncias que são protetoras no nosso organismo.
- **Ajudam** a manter uma adequada **hidratação**.
- São uma **boa fonte de fibras**, podendo assim ajudar na regulação do trânsito intestinal e no controlo do apetite.
- Têm **baixo valor energético** e **baixo teor em gordura**.
- Tornam as **refeições mais coloridas**, acrescentando ainda diferentes sabores, texturas e aromas.



Colorir os Pratos

Tente incluir no seu prato mais de duas cores de alimentos.

Os pigmentos que dão cor aos alimentos têm **propriedades antioxidantes** e **anti-inflamatórias** associadas à **prevenção de doenças**. Por outro lado, através desta variedade estará também a garantir o **consumo de diferentes vitaminas e minerais**.

Como incluir Hortícolas no dia-a-dia



- **Faça sopa para iniciar as refeições principais**

O azeite apenas deve ser adicionado no final da preparação. Pode optar por fazer uma base de sopa e congelar em doses diárias e depois adicionar um hortícola diferente em cada dia.

- **Sirva-os em saladas**

Não adicione sal e acompanhe com ervas aromáticas. Evite a adição de molhos e opte pelo azeite, em conjunto com o vinagre.

- **Prepare-os no forno ou salteados numa frigideira**

Para saltear utilize apenas uma colher de azeite, alho e ervas aromáticas.

- **Adapte as suas receitas**

Experimente acrescentar outros hortícolas ao puré de batata, como cenoura, curgete, abóbora, ervilhas e brócolos. Junte hortícolas aos pratos de massa e arroz. Nas sanduíches pode também acrescentar alface, rúcula, cenoura e tomate, entre outros.



O valor nutricional dos hortícolas congelados não diminui pelo que podem ser uma boa opção para ter sempre em casa para quando não há o hortícola fresco.

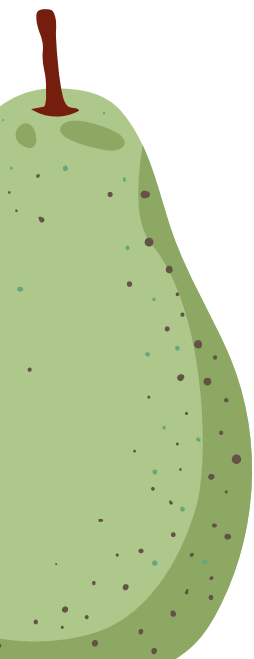
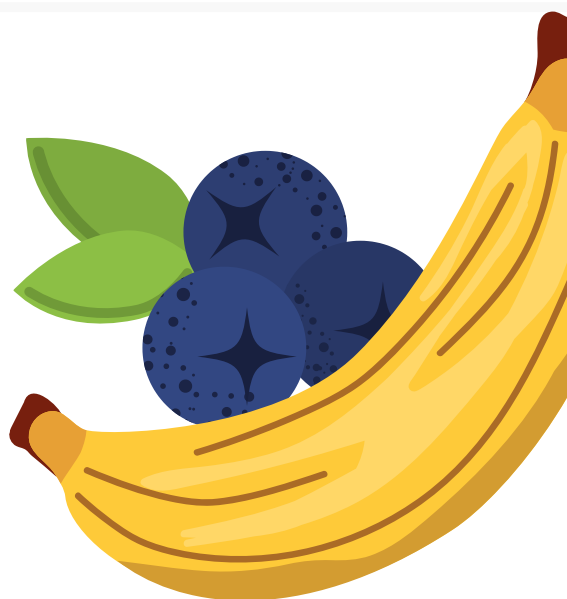
Como incluir Fruta no dia-a-dia



- Opte por uma peça de fruta como **sobremesa**.
- **Leve na sua lancheira uma peça de fruta** juntamente com o seu lanche.
- Acrescente fruta ao pequeno-almoço.
Experimente adicionar ao iogurte ou aos cereais, ou opte por sumos naturais ou batidos de fruta sempre sem adição de açúcar.
- **Acrescente fruta aos diferentes pratos**, como **saladas** (ex.: rodelas de laranja, cubinhos de maçã ou pera) e nos **assados no forno** (ex.: laranja, maçã, etc).
- Aproveite a **fruta madura** para fazer **batidos de fruta**, **purés de fruta**, **compotas** e diversas **sobremesas**.

Deve consumir pelo menos uma peça de fruta rica em vitamina C diariamente:

- Laranja
- Tangerina
- Kiwi
- Morango
- Limão



A importância das Leguminosas

As leguminosas são **alimentos muito ricos nutricionalmente**, proporcionando elevados benefícios para a saúde dos consumidores.

Destaca-se quantidade de **fibras** na sua composição, o que lhes permite promover o **controlo da saciedade**.

ERVILHA

FEIJÃO

LENTILHAS

FAVA

FEIJOCA

TREMOÇO

GRÃO-DE-BICO



Podem ser adquiridas em três formas: **frescas**, **secas** (sendo necessário demolhar) ou **enlatadas** (utilização mais rápida, pois já estão cozinhadas).

Nas **leguminosas enlatadas** deve ter em atenção o **rótulo do produto**.

A **água** contida nas latas **pode ser utilizada** já que é rica em nutrientes, mas é necessário ter em conta que é também uma **fonte de sal**.

Cuidados a ter na compra de leguminosas

- **Frescas:** preferir as que têm cor brilhante e estão em bom estado
- **Secas:** optar pelas que têm cor brilhante, aparência suave e tamanho uniforme
- **Enlatadas:** preferir versões mais simples, com menos sal adicionado e que não contenham outros ingredientes (p.ex. açúcar)

Como estruturar o Dia Alimentar

Pequeno-Almoço

O pequeno-almoço é a **primeira refeição do dia** e tem grande importância já que, para além de ser essencial para **repor os níveis de energia, nutrientes e água** após o período de jejum da noite, contribui:

- Nas **crianças**, para o **desenvolvimento intelectual, memória e concentração**.
- Nos **adultos**, para o **bom humor**, evitando ainda a fraqueza e quebra de rendimento físico e intelectual.

Vantagens de um pequeno-almoço completo:

- **Gestão de peso** – pode contribuir para um peso estável e saudável
- **Poupança** – tomar o pequeno-almoço em casa com a família reunida pode ajudar a poupar mais dinheiro
- **Mais equilíbrio** – contribui para uma distribuição alimentar e energética ao longo do dia



Almoço e Jantar

O almoço e o jantar são, conjuntamente com o pequeno-almoço, as **refeições principais do dia**.

Deste modo, é importante fazer **refeições completas, equilibradas e variadas** de forma a obter nutrientes adequados às necessidades individuais. É importante não esquecer de variar os pratos, alterando as fontes proteicas entre o almoço e jantar e ao longo da semana.



Como deve ser composta a refeição?



- **Sopa**

Antes do início da refeição. É uma opção de **elevado valor nutricional** e **baixo valor energético**, contribuindo para um bom controlo do peso corporal. Para além disso, é uma **excelente forma de incluir hortícolas**, ajudando também a manter uma **hidratação adequada**.

- **Prato**

Deve incluir:

- **Hortícolas** (legumes e vegetais) – devem ocupar idealmente metade do prato. Podem ser oferecidos sobre a forma de saladas ou cozidos.
- **Massa, arroz, batata** ou **leguminosas** – ¼ do prato
- **Carne, peixe, ovo** ou **leguminosas** – ¼ do prato

- **Sobremesa**

Uma **peça de fruta**, de preferência da época.

- **Bebida**

Idealmente **água**.

O **pão** não é um elemento necessário à refeição, pois é um fornecedor de hidratos de carbono semelhante ao que se deve colocar no prato.

Merendas

As merendas da manhã e da tarde, isto é, as refeições intercalares, devem fazer parte do planeamento do dia alimentar.

- O **número de merendas** vai depender do horário das refeições principais – tentar cumprir a regra dos intervalos de aproximadamente **3 horas entre as refeições**.
- Deverá optar-se por **uma porção de cereais e derivados**, **uma peça de fruta** e/ou **um produto lácteo**.
- Não esquecer que a **água** deverá estar sempre presente.

Alimentação Fora de Casa

Consumir alimentos e fazer refeições **fora de casa** poderá fazer parte dos hábitos alimentares dos portugueses. Consequentemente, as **escolhas alimentares** feitas neste contexto são determinantes importantes do **estado de saúde** e **qualidade de vida** das populações. Mas mesmo fora de casa é possível fazer opções alimentares saudáveis.

No Restaurante

Normalmente de **fácil acesso** e muitas vezes com **opções mais económicas**, são uma das escolhas mais comuns para fazer uma refeição fora de casa. No entanto, **nem sempre a quantidade e o tipo de refeições servidas são as mais adequadas**.

- **Reduzir as quantidades**
 - Peça, por exemplo, uma sopa e uma salada se o prato principal não lhe parecer o mais adequado
 - Divida as doses caso almoce com um amigo ou colega
 - Divida a quantidade do prato principal e peça para levar
- **Preferir métodos de confeção saudáveis**
 - Opte pelo método de confeção mais saudável, dando preferência a cozidos, estufados e grelhados, e evitando os fritos e assados com gordura
 - Substitua componentes do prato (por exemplo, uma salada em vez de batatas fritas)
- **Reduzir o valor calórico da refeição**
 - Não adicione molhos extra ao seu prato
 - Sempre que disponível peça sopa para iniciar a refeição e fruta da época para sobremesa



No Bar

Os snack-bares, cafés ou confeitarias são frequentemente escolhidos pelos alimentos servidos serem de **consumo prático** e o **serviço ser mais rápido**. Contudo, as refeições servidas são muitas vezes desadequadas a nível nutricional.

- **Evite** salgadinhos, chocolates, doces, e outros **alimentos ricos em gordura, sal e açúcar**
- **Ao pedir sanduíches**
 - Escolha, por exemplo, queijo fresco, frango grelhado, ovo cozido, queijo magro ou fiambre de aves
 - Opte pelas opções com hortícolas, como alface, tomate, cenoura, etc
 - Evite adicionar molhos
 - Alterne o tipo de pão (pão de mistura, integral ou de cereais)
 - Se existirem menus, escolha salada, sopa ou fruta em substituição das batatas fritas



No Refeitório

O refeitório/cantina da escola ou empresa onde trabalha poderá ser uma boa opção. Por um **preço reduzido** é possível obter uma **refeição completa, equilibrada** e, geralmente, **adequada** ao público-alvo a que se destina.

- Opte pelo prato com um método de confeção mais saudável quando existem várias opções
- Se existirem vários acompanhamentos (por exemplo arroz e batata), peça apenas um deles
- Prefira sempre a fruta como sobremesa



Levar as refeições de casa

Levar a refeição de casa tem **vantagens a nível económico e para a saúde**, sendo uma opção cada vez mais escolhida pelas pessoas. Para além disso, preparar a refeição permite-lhe ter **maior controlo sobre os ingredientes** utilizados e as **quantidades** ingeridas.

- Utilize sobras de outras refeições
- Prepare de véspera a refeição que pretende levar, optando por receitas simples e nutritivas
- Inicie a sua refeição com a sopa e opte por fruta à sobremesa
- Ao levar o lanche de casa evita a tentação de comprar alimentos nas máquinas de venda automática e nos bares, cujas opções são usualmente menos saudáveis

Sugestão

Salada de frango com grão-de-bico

30 min. | 1 pessoa | dificuldade: fácil

Ingredientes

- 80g grão-de-bico em lata
- 60g frango cozido ou assado
- 1 cebola pequena
- 1 (55g) ovo cozido
- 9ml de azeite
- Tomilho q.b.
- Limão q.b.
- Louro q.b.
- Salsa picada q.b.
- Alho picado q.b.
- Pimenta q.b.

Preparação

1. Faça um refogado com a cebola, o alho, o louro e o azeite;
2. Desfie o frango e adicione ao refogado;
3. Adicione o grão-de-bico e envolva;
4. Tempere pimenta, e tomilho;
5. Coloque num recipiente e polvilhe com salsa picada, ovo cozido e umas gotas de sumo de limão;
6. Acompanhe com um pão de cereais ou mistura e uma salada de rúcula e tomate.



Gestão das Compras



Para facilitar a prática de uma **alimentação saudável**, é essencial **planejar todas as refeições atempadamente**, evitando deste modo as soluções de última hora menos saudáveis que poderão surgir. Por outro lado, esta é também uma ferramenta importante para **combater o desperdício alimentar**.

1. Planeamento do menu semanal

- **Ementa completa** – refeições que incluam todos os componentes, desde a sopa até à sobremesa, dividindo os componentes nas quantidades adequadas.
- **Ementa variada** – variar os alimentos escolhidos entre as diferentes refeições.
- **Método de confeção saudável** – dar preferência a cozidos, estufados, grelhados, etc, limitando os que acrescentam gordura aos alimentos, nomeadamente os fritos.
- **Alimentos da época** – tenha em consideração os alimentos da época, pois geralmente são mais baratos e nutricionalmente mais ricos.

2. Elaborar uma lista de compras

Após o planeamento de todas as refeições, faça uma lista de compras, **incluindo apenas os produtos que são realmente necessários** para as refeições planeadas e que estão em **falta na despensa**. Por outro lado, considere também o orçamento que tem disponível, podendo verificar se existem promoções de produtos que considere necessários.

3. Durante as compras

- Tente **comprar** apenas os **produtos** que estão na **lista** elaborada
- **Evite ir às compras acompanhado** – quando se vai às compras acompanhado, principalmente com crianças, é mais fácil comprar produtos que não são realmente necessários, já que estas são facilmente influenciadas pelo marketing de produtos alimentares, que está normalmente associado a produtos ricos em açúcar, gordura e sal
- Faça uma **leitura atenta dos rótulos**
- **Prefira alimentos frescos** em detrimento dos processados, já que são uma mais valia nutricional
- **Antes de ir às compras faça uma pequena refeição** – ao fazer compras com fome ficamos mais sujeitos às estratégias de publicidade e, consequentemente, a comprar produtos que não necessitamos

4. Depois das compras

- **Armazene de imediato os alimentos** de modo a conservar a sua frescura/qualidade
- Use primeiro os alimentos com os prazos de validade mais curtos
- Coloque os alimentos **mais próximos do fim da validade na frente** para que sejam os primeiros a ser utilizados
- Organize o frigorífico adequadamente, de forma a manter a qualidade, durabilidade e frescura dos alimentos
- **Não encha demasiado o frigorífico e o congelador**, de forma a permitir uma boa circulação de ar
- Para aumentar o tempo de armazenamento de certos alimentos, pode optar pela **congelção**

Cuidados a ter na congelação / descongelação

- **Acondicione de forma adequada os alimentos**

Inclua uma identificação assim como a data de congelação

- **Antes da congelação**

Hortícolas

- Lavar corretamente os hortícolas
- Retirar os talos e reservar para caldos de legumes
- Cortar em pequenos pedaços
- Escaldar em água a ferver durante 2 minutos, passar por água fria e retirar a humidade

Carne

- Dividir em pequenas porções, de forma a evitar grandes blocos de alimento

Peixe

- Escamar, retirar as vísceras, limpar e lavar

- **Na descongelação**

- Deve ser efetuada **no frigorífico** à temperatura de refrigeração (1 a 5°C)
- Os produtos devem ser descongelados aproximadamente **24 horas antes do seu consumo** para ocorrer uma correta descongelação
- Os produtos **não devem ser mantidos em contacto com o líquido** libertado durante a descongelação, se tal ocorrer
- Depois de descongelados, **os alimentos nunca devem voltar a ser congelados**



	Tempo de conservação para alimentos no congelador (meses)
Marisco	3
Peixes gordos	3
Pão	3
Bolos	3
Peixes magros	6
Frango	10
Carne de vaca	12
Hortícolas	12

Tabela 2. Tempos de conservação recomendados para alimentos no congelador a -18°C, em meses. Fonte: Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais. DGS. 2012.

Aproveitamento de Sobras

Apesar de se efetuar um correto planejamento, muitas vezes as sobras são uma realidade do dia-a-dia. Estas poderão ser reaquecidas ou utilizadas para criar novas refeições. Para além de poupar, está também a contribuir para diminuir o desperdício.

Carne ou pescado

- Empadão
- Saladas
- Sandes
- Rissóis/Croquetes
- Massadas e risotos

Hortícolas

- Sopa
- Esparregado
- Arroz/puré de legumes
- Sanduíches

Fruta madura

- Puré de fruta
- Batidos de fruta
- Compotas
- Sobremesas doces

Pão

- Torradas, tostas
- Pão ralado
- Açordas, ensopados e migas

Batatas

- Puré de batata
- Sopa
- Saladas frias

Arroz ou massa

- Arroz ou massa no forno
- Empadão de arroz
- Sopa
- Arroz doce

Rotulagem

O rótulo de um produto alimentar é o seu “**bilhete de identidade**”: fornece todas as informações que permitam ao consumidor **conhecer o produto** e fazer escolhas mais **conscientes**, **informadas** e **adequadas** às suas preferências e necessidades.

Cuidados a ter na escolha dos produtos alimentares

- **Lista de ingredientes**

Analise a lista e evite produtos que iniciem com ingredientes como açúcar, gordura e sal. Verifique se estão presentes possíveis alergénios.

- **Prazo de validade**

Fique atento, principalmente se estiverem em promoção. Prefira aquelas que tenham uma data de validade mais prolongada para evitar o desperdício em sua casa.

Data limite de consumo

- **consumir até: dia/mês** - deve ser consumido até essa data. Utilizada para alimentos que facilmente se deterioram (iogurte, leite, queijo, etc)

Data de durabilidade mínima

Data até a qual o produto conserva componentes específicos, podendo ser consumido posteriormente desde que esteja devidamente acondicionado.

- **consumir de preferência antes de: dia/mês** - alimentos com duração inferior a 3 meses (manteiga, pão de forma)
- **consumir de preferência antes do fim de: mês/ano** - alimentos com durabilidade de 3 a 18 meses (cereais de pequeno-almoço, arroz, massa)
- **apenas o ano** - aplicado a alimentos com duração superior a 18 meses (conservas, mel, compotas)

- **Condições de conservação**

Deve transportar e armazenar corretamente os alimentos

De forma a facilitar a interpretação e a comparação de produtos alimentares, a Direção Geral da Saúde desenvolveu um “**Descodificador de Rótulos**” que pode imprimir e levar consigo quando faz as suas compras.

Adaptado de: Vamos pôr a alimentação on em casa – cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de covid-19. DGS. 2020.

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

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

Cereais de pequeno-almoço

Açúcar <15g por 100g

Sal <1g por 100g



Iogurtes

Açúcar <10g por 100g

Gordura <2,5g por 100g



Opte por alimentos e bebidas com nutrientes maioritariamente na **categoria verde**, modere aqueles com um ou mais nutrientes na **categoria amarela** e evite aqueles com um ou mais nutrientes na **categoria vermelha**.

Estratégia para a redução do consumo de sal

Ervas Aromáticas

O **consumo excessivo de sal** é um **fator de risco** para o aumento da pressão arterial e, conseqüentemente, para o aumento do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Em média, os **portugueses consomem 7,4g de sal**, valor muito acima dos **5g recomendados** pela Organização Mundial da Saúde (**OMS**).

As **plantas aromáticas** são reconhecidas pelas suas características organoléticas que potenciam o **sabor** e **aroma dos pratos**. Por esta razão, são uma ótima **estratégia para reduzir o consumo de sal de adição**.



ALECRIM

infusões, carne (porco e borrego), massas, queijo, sopas, saladas



COENTROS

saladas, sopas, caldos de peixe, ervilhas, favas, arroz, massas, açordas, bolos



LOURO

carne (porco), peixe, feijão, estufados, caldeiradas



OREGÃOS

carne, peixe, massas, saladas, queijos, tomate

SALICÓRNIA

Tem um **sabor salgado** o que permite o seu **uso na cozinha** como **substituto do sal**.



saladas, pratos de peixe e marisco



CEBOLINHO

molhos, ovos, peixe, hortícolas, saladas, sopas



HORTELÃ

tisana, limonada, carne (carneiro), peixe, sopas, saladas, ervilhas, sobremesas



MANJERICÃO

molhos, massas, hortícolas, cozinhados com tomate, peixe, sopas, saladas, sobremesas



TOMILHO

carne ou peixes assados / grelhados



SALSA

carne, peixes, ovos, queijo, saladas, massas, arroz

As plantas podem ser adquiridas sob a forma **fresca** ou **desidratadas**, e, sempre que possível, prefira a forma fresca.



As **plantas aromáticas frescas em vaso** devem ser colocadas num local próprio e garantidos os cuidados de rega necessários (não regar diretamente).



As **plantas aromáticas desidratadas** devem ser mantidas num local fresco, seco e protegido da luz.

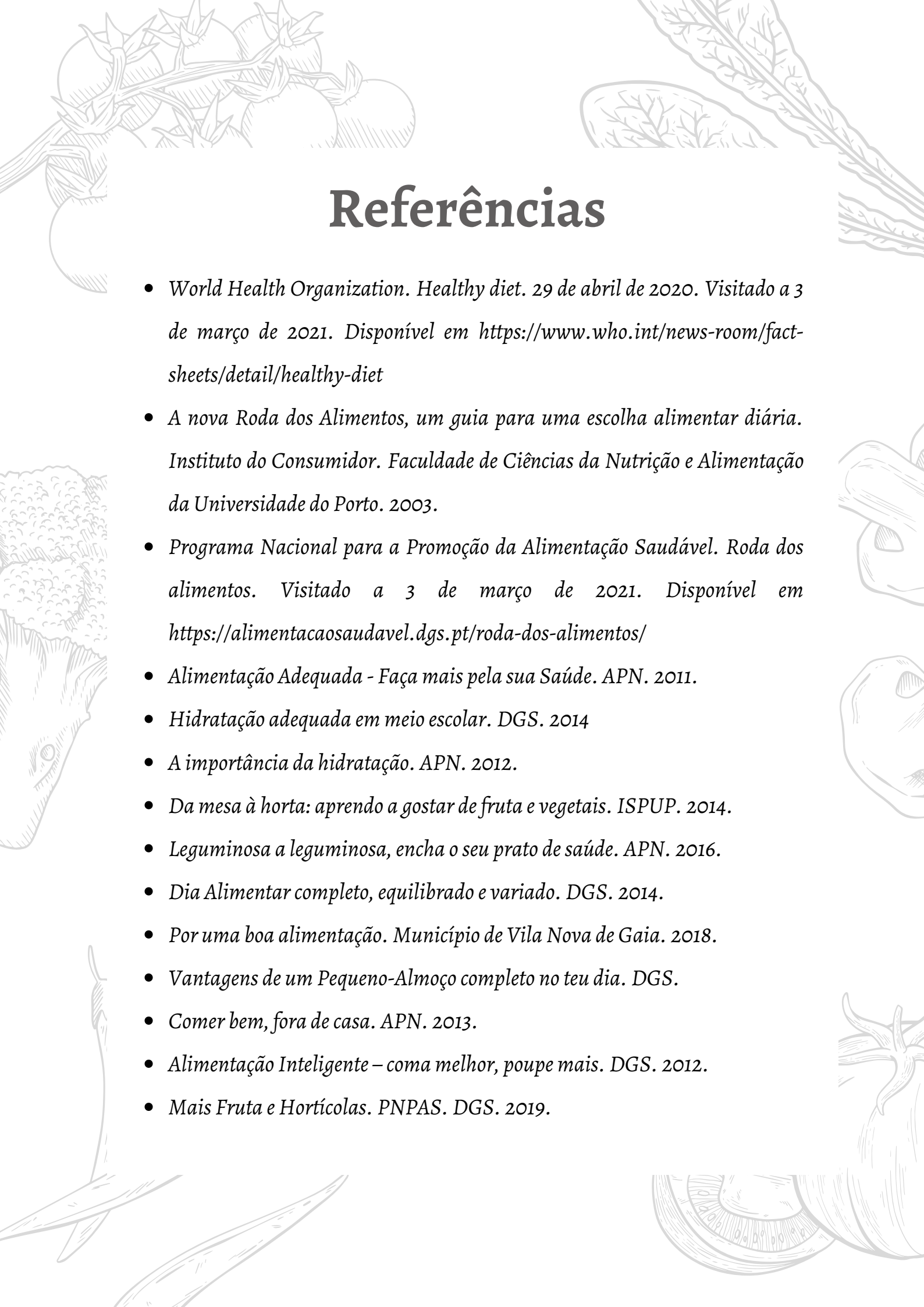
Selecione a planta aromática considerando o prato que está a preparar assim como as suas preferências pessoais.

SUGESTÃO



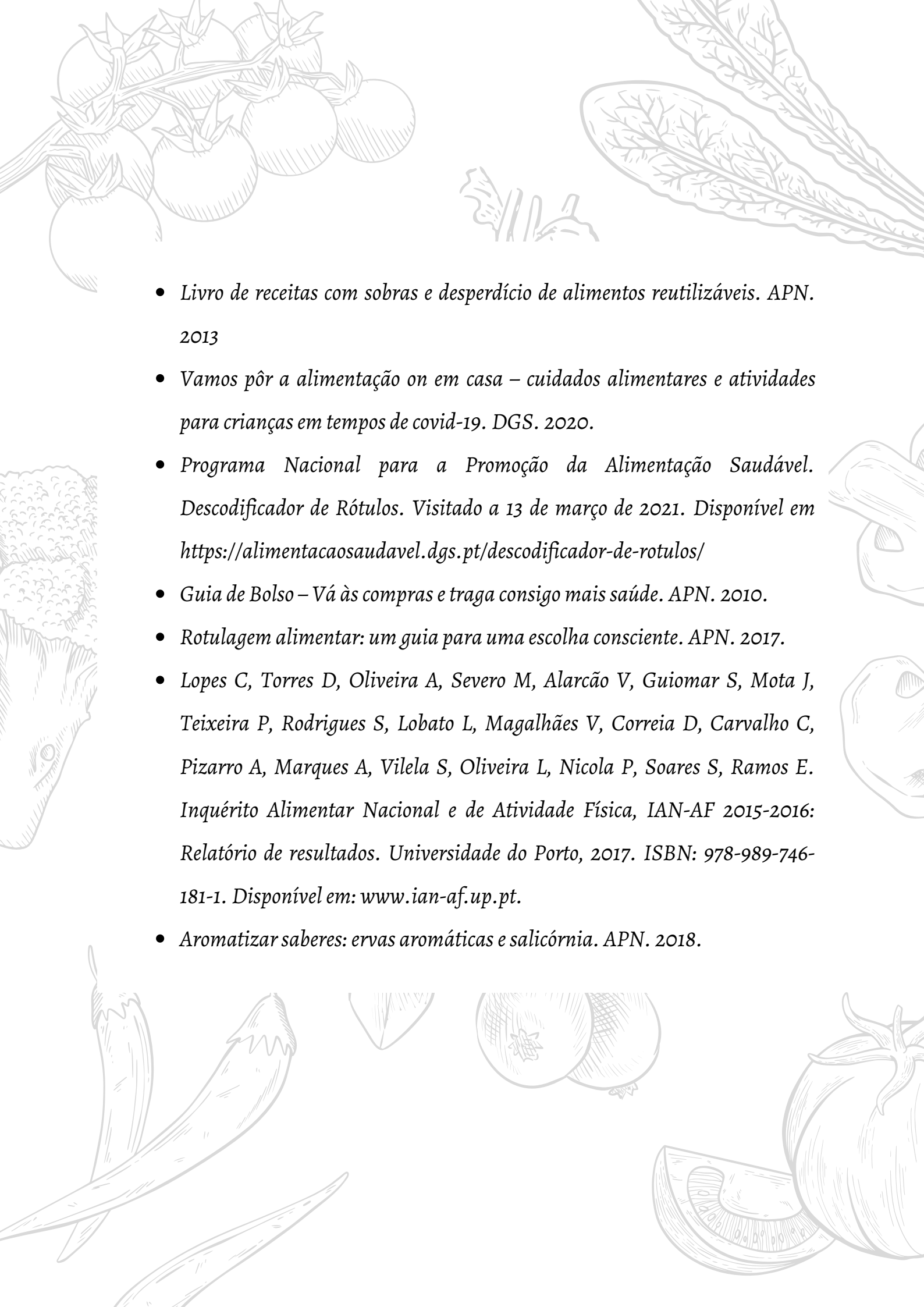
Adicione as plantas aromáticas **secas** no **início e durante** a preparação culinária para estas darem **mais sabor e aroma** ao prato.

As planta aromáticas **frescas** devem ser adicionadas no **final da cozedura** para beneficiar os seus **aspetos nutricionais**.



Referências

- *World Health Organization. Healthy diet. 29 de abril de 2020. Visitado a 3 de março de 2021. Disponível em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>*
- *A nova Roda dos Alimentos, um guia para uma escolha alimentar diária. Instituto do Consumidor. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2003.*
- *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Roda dos alimentos. Visitado a 3 de março de 2021. Disponível em <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>*
- *Alimentação Adequada - Faça mais pela sua Saúde. APN. 2011.*
- *Hidratação adequada em meio escolar. DGS. 2014*
- *A importância da hidratação. APN. 2012.*
- *Da mesa à horta: aprendo a gostar de fruta e vegetais. ISPUP. 2014.*
- *Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde. APN. 2016.*
- *Dia Alimentar completo, equilibrado e variado. DGS. 2014.*
- *Por uma boa alimentação. Município de Vila Nova de Gaia. 2018.*
- *Vantagens de um Pequeno-Almoço completo no teu dia. DGS.*
- *Comer bem, fora de casa. APN. 2013.*
- *Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais. DGS. 2012.*
- *Mais Fruta e Hortícolas. PNPAS. DGS. 2019.*

- 
- *Livro de receitas com sobras e desperdício de alimentos reutilizáveis.* APN. 2013
 - *Vamos pôr a alimentação on em casa – cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de covid-19.* DGS. 2020.
 - *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Descodificador de Rótulos.* Visitado a 13 de março de 2021. Disponível em <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>
 - *Guia de Bolso – Vá às compras e traga consigo mais saúde.* APN. 2010.
 - *Rotulagem alimentar: um guia para uma escolha consciente.* APN. 2017.
 - *Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-181-1. Disponível em: www.ian-af.up.pt.*
 - *Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia.* APN. 2018.