

GUIA PARA O ACONSELHAMENTO BREVE

# 10 PASSOS PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## UTENTES

(INFORMAÇÃO ADICIONAL PARA UMA MELHOR  
COMPREENSÃO DO GUIA DE ACONSELHAMENTO BREVE)

### TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL É... SABER ESCOLHER

A alimentação é um dos principais determinantes da saúde. Atualmente, vivemos mais anos, mas muitos desses anos são acompanhados por doenças que se podem prevenir ou controlar com a ajuda de cuidados alimentares adequados. Seguir um padrão alimentar saudável pode prevenir o risco de desenvolver doenças crónicas como a obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares ou melhorar o controlo metabólico destas doenças.

Sabemos que a mudança de hábitos alimentares pode parecer difícil, mas não tem de ser assim. Há gestos simples que podemos tomar e que podem fazer toda a diferença na nossa saúde e bem-estar. De seguida, apresentam-se 10 passos para uma alimentação saudável, onde se destaca o que devemos comer mais e o que devemos evitar. São pequenos passos que podem fazer toda a diferença. E porque sabemos que a mudança de hábitos alimentares é um processo difícil e demorado, sugerimos que a sua implementação seja também gradual.

**Ter uma alimentação saudável é... saber escolher.** É escolher ao longo do dia mais fruta e hortícolas, mais cereais integrais, mais leguminosas (feijão, grão, ervilhas...), mais água, escolher as melhores gorduras, escolher alimentos com menos sal e adicionar menos sal durante a confeção, escolher os melhores alimentos para as diversas refeições diárias. Para escolher melhor, aprender a descodificar os rótulos é essencial e para além de escolher bem, importa controlar as porções!

## 01 MAIS FRUTA & HORTÍCOLAS

O consumo de quantidades adequadas de fruta e hortícolas é um dos primeiros passos para ter uma alimentação mais saudável. Infelizmente, mais de metade dos portugueses não consome fruta e hortícolas em quantidades suficientes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de pelo menos 5 porções de fruta e hortícolas por dia, de modo a assegurar a recomendação para uma ingestão diária de pelo menos 400g de hortofrutícolas. Estes alimentos apresentam quantidades muito interessantes de fibra, água, vitaminas e minerais. Para cumprir esta recomendação da OMS, bastará, por exemplo, incluir uma sopa de hortícolas no início de cada uma das refeições principais e adicionar 3 peças de fruta ao seu dia alimentar.

É importante ainda considerar que os sumos de fruta, ainda que os 100%, não têm exatamente as mesmas propriedades que uma peça de fruta em natureza, pelo que o seu consumo deve ser limitado.

## GUIA PARA O **ACONSELHAMENTO BREVE** 10 PASSOS PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### 02 MAIS CEREAIS INTEGRAIS

Os alimentos do grupo dos cereais e derivados e tubérculos, são a nossa principal fonte de energia de qualidade e devem estar presentes diariamente na nossa alimentação. Dentro deste grupo de alimentos devemos optar pelos alimentos menos refinados, procurando assim consumir os cereais inteiros, com maior teor de fibra e vitaminas do complexo B. Durante o processo de refinação ou moagem dos cereais ocorrem perdas significativas de fibra, vitaminas e minerais. Para reduzir o consumo de cereais refinados, devemos reduzir o consumo de produtos de pastelaria (bolos, doces, folhados), bolachas e biscoitos, cereais de pequeno almoço açucarados. Ainda que muitas vezes, o termo “integral” seja utilizado nas embalagens de muitos produtos alimentares, como por exemplo em bolachas e cereais de pequeno-almoço, nem sempre a sua menção nos rótulos é sinónimo de uma opção mais saudável. Valerá a pena olhar sempre para a lista de ingredientes e para a informação nutricional presente nos rótulos dos alimentos e verificar também a quantidade de lípidos (gordura) e de açúcares adicionados. Destacamos a substituição do pão branco por pão mais escuro, como o pão de mistura, como uma boa estratégia para aumentar o consumo de cereais integrais.

### 03 ESCOLHER AS MELHORES GORDURAS

Ter uma alimentação mais saudável é consumir gordura em moderação e dar preferência às gorduras com boa qualidade.

Para cozinhar e temperar, o azeite deve ser a gordura de eleição. Mas ainda que seja uma gordura saudável deve ser consumido com moderação e por isso a quantidade que se adiciona aos cozinhados deve ser controlada.

Mas o consumo de gordura não resulta apenas dos óleos e gorduras (manteigas e cremes vegetais) que adicionamos à nossa alimentação. Muitos alimentos têm quantidades elevadas de gordura, nomeadamente os alimentos do grupo da carne, pescado e ovos. Dentro deste grupo, devemos privilegiar o consumo de peixe, carnes brancas e ovos em detrimento das carnes vermelhas e das carnes processadas (produtos de charcutaria e salsicharia). Deve consumir-se 2 ou mais porções por semana de peixe (em particular o peixe gordo). Como peixe gordo podemos considerar por exemplo a sardinha, carapau, cavala, atum. Já as carnes processadas não devem estar presentes na alimentação por mais do que 1 vez por semana (50g) e as carnes vermelhas não mais do que 1 a 2 vezes por semana (100g).

Por último, vale a pena ainda fazer uma nota relativamente às gorduras *trans*. O seu consumo deve ser tão baixo quanto possível, pois está associado a um aumento significativo do risco de doença cardiovascular. Este tipo de gorduras podem ser usadas para o fabrico de produtos de pastelaria, bolachas e biscoitos, pelo que o seu consumo deve ser limitado. A quantidade de gordura *trans* presente nos alimentos não é habitualmente apresentada na rotulagem nutricional das embalagens. Uma forma de identificar a sua presença nos alimentos é procurar na lista de ingredientes pelas designações de “gordura totalmente ou parcialmente hidrogenada” ou “óleos totalmente ou parcialmente hidrogenados”.

Os frutos oleaginosos, como a amêndoa, noz, avelã, pinhão e amendoim devem fazer parte da nossa alimentação, sendo que o seu teor de ácidos gordos polinsaturados n-3, está associado a benefícios para a saúde cardiovascular. São alimentos que podem ser boas opções para alguns, mas com moderação porque apresentam um valor energético (calorias) elevado. Recomenda-se o consumo de cerca de 4 porções por semana (de 30g cada).

## GUIA PARA O **ACONSELHAMENTO BREVE** 10 PASSOS PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### 04 MAIS LEGUMINOSAS

As leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...) apresentam inúmeros benefícios nutricionais e a sua presença na alimentação deve ser diária. As leguminosas apresentam um valor apreciável de proteínas, embora incompletas, mas que podem ser uma alternativa à carne e pescado, quando combinadas com alimentos do grupo dos cereais e derivados. São uma boa fonte de fibra e de hidratos de carbono de absorção lenta, pelo que podem ser importantes para o controlo do apetite. As leguminosas são ainda uma excelente fonte de vitaminas e minerais, como vitaminas do complexo B, ferro e zinco.

Incluir leguminosas na sopa é uma boa estratégia para conseguir atingir esta recomendação para o consumo de 1 porção de leguminosas por dia - 1 porção corresponde a 25g em de leguminosas em cru e a 80g se já cozinhadas. Podem ainda ser consumidas no prato - exemplo: ervilhas com ovos escalfados - como alternativa à carne.

### 05 MAIS ÁGUA

A água deve ser a bebida de eleição, sendo determinante assegurar uma ingestão de água (enquanto nutriente) em quantidades adequadas, mas os portugueses bebem pouca água - aproximadamente 1L de água por dia na população adulta e substituem-na, frequentemente por refrigerantes ou outras bebidas açucaradas. Em média, 2 em cada 10 adultos bebe pelo menos um ou mais refrigerantes ou néctares todos os dias! São os dados do último Inquérito Alimentar Nacional, que também mostram que os refrigerantes e néctares são os alimentos que mais contribuem para ingestão diária de açúcares adicionados na população portuguesa.

As necessidades de água variam em função de diversos fatores, como por exemplo a idade, o sexo, a prática de exercício físico, a temperatura ambiente, mas no geral recomenda-se o consumo de cerca de **8 a 10 copos de água por dia** para assegurar as necessidades hídricas. É ainda importante assegurar que o consumo de água é distribuído ao longo do dia de modo a potenciar a sua absorção.

### 06 MENOS SAL

O consumo excessivo de sal é um dos principais problemas de saúde pública em Portugal. Em média os portugueses consomem mais do dobro da quantidade máxima diária. O consumo excessivo de sal está associado ao aumento da pressão arterial e do risco de doença cardiovascular. Com o objetivo de prevenir estas doenças, a OMS recomenda que o consumo diário de sal deve ser inferior a 5g (1 colher de chá).

Grande parte da quantidade de sal que consumimos ocorre durante os momentos da preparação e confeção dos alimentos. A este nível, a utilização de ervas aromáticas e de especiarias pode ser uma estratégia para reduzir a adição de sal. São ainda aliados fundamentais na redução da adição de sal, os alimentos de origem vegetal que acrescentam muito sabor às preparações culinárias, como a cebola, alho, alho francês, entre outros. Mas, os alimentos processados também apresentam geralmente quantidades elevadas de sal, sendo que uma particular atenção deve ser dada aos produtos de charcutaria e ao queijo. Assim, no momento da compra verifique a quantidade de sal nos rótulos nutricionais e prefira aqueles que contêm menores quantidades, em particular uma quantidade de sal inferior a 0,3g por 100g de alimento.

## GUIA PARA O **ACONSELHAMENTO BREVE** 10 PASSOS PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### 07 ESCOLHA BEM OS ALIMENTOS NAS MERENDAS **EVITE O LIXO ALIMENTAR**

Existem produtos alimentares que não possuem qualquer valor nutricional e que funcionam apenas como uma fonte de calorias, às quais chamamos de calorias vazias. Estes produtos alimentares, que designamos por “lixo alimentar”, são os alimentos que possuem um elevado valor energético (calórico) e um baixo valor nutricional. São ricos em gordura e em açúcar e por outro lado, possuem valores reduzidos de nutrientes reguladores e protetores como as vitaminas, os minerais, as fibras e os antioxidantes.

Não existem alimentos proibidos! No entanto, é aconselhável restringir o consumo de alimentos com uma elevada quantidade de gordura e/ou açúcar.

### 08 ESCOLHA BEM OS ALIMENTOS AO ALMOÇO E AO JANTAR

Fazer boas escolhas para as refeições do almoço e jantar é também essencial. A primeira recomendação será para a presença de sopa no início das refeições. Ajuda a regular o apetite, tem baixo valor calórico o que facilita no controlo do peso e é uma excelente estratégia para conseguir atingir a recomendação diária para o consumo de hortícolas.

A organização do prato e a proporção adequada dos diferentes alimentos também faz a diferença. Para controlar as porções no prato, uma boa estratégia pode ser a correta organização dos alimentos no prato de acordo com as regras do prato em T, sendo metade do prato composto por hortícolas crus ou cozinhados, procurando variar; ¼ do prato deve ser composto por carne, pescado ou ovos/ leguminosas e ¼ do prato deve ser composto por cereais e derivados, tubérculos (ex: batata) ou leguminosas.

Para além da adequada proporção dos diferentes alimentos que compõem uma refeição, a escolha dos métodos de confeção é também importante, sendo que os principais cuidados a ter recaem na redução da adição de sal e de gordura, sem esquecer os métodos que melhor preservam o conteúdo nutricional dos alimentos, como os pratos de panela (estufados, caldeiradas, arroz, açordas...).

A fruta deve ser a sobremesa e a bebida a água.

### 09 APRENDER A DESCODIFICAR OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

A rotulagem nutricional, ou seja, a informação nutricional presente nos rótulos dos produtos alimentares, é uma ferramenta que permite conhecer a composição nutricional dos alimentos, em particular a quantidade de energia (calorias), sal, açúcar, lípidos (gordura) e proteína que cada produto contém. Esta informação pode ser muito importante para podermos escolher melhor os alimentos, mas por vezes esta informação é de difícil decodificação. Para isso existe um “descodificador” de rótulos que ajuda a classificar os alimentos em produtos com baixa, moderada ou elevada quantidade de açúcar, sal, lípidos (gordura) e gordura saturada (ácidos gordos saturados). Estes podem ser considerados alguns dos nutrientes de risco para a saúde, pelo que os produtos alimentares mais saudáveis serão aqueles que têm uma baixa quantidade destes nutrientes.

## 10 CONTROLE O TAMANHO DAS SUAS PORÇÕES

O balanço energético positivo (ingestão de calorias por via da alimentação superior ao gasto de energia no organismo) é um dos principais determinantes da obesidade. Saber controlar as quantidades de alimento que colocamos no prato é muito importante para reduzir a quantidade de energia (calorias) das refeições. Reduzir o tamanho do prato ou tigela pode ser uma estratégia útil para ajudar a comer porções menores.

Quer nos restaurantes como nas refeições pré-confeccionadas embaladas e de take-away, as porções servidas são cada vez maiores. Preparar as refeições em casa com mais frequência facilita significativamente o controlo das quantidades servidas.