

10

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. MAIS FRUTA E VEGETAIS

FRUTA: 3 por dia, ao pequeno-almoço, almoço e jantar

VEGETAIS: 3 por dia, sopa no início das refeições principais (almoço e jantar)

Prefira fruta e vegetais da época e de produção nacional ou local

2. MAIS CEREAIS INTEGRAIS

Cereais integrais: 3 porções por dia, prefira pão escuro ou de mistura, arroz e esparguete integral

Diminua o consumo de cereais refinados (pão branco, produtos de pastelaria, bolachas e biscoitos)

3. DIMINUA E ESCOLHA AS GORDURAS

Gorduras insaturadas

Peixe duas ou mais vezes por semana, em especial peixe gordo como o carapau, sardinha, atum (100 gramas de cada vez)

Prefira o azeite para cozinhar e temperar

Frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, amendoins) e sementes, quatro porções por semana (30 gramas)

Gorduras saturadas

Carnes processadas (charcutaria e salsicharia) não mais do que uma vez por semana (50 gramas)

CARNES VERMELHAS NÃO MAIS DO QUE 1 A 2 VEZES POR SEMANA (100 GRAMAS): preferir peixe, carnes brancas e ovos

Gorduras trans

Produtos de pastelaria (croissants, pães de leite etc), bolachas e biscoitos, batatas fritas: o seu consumo deve ser limitado

4. MAIS LEGUMINOSAS

Leguminosas uma porção por dia (80 gramas – 3 colheres de sopa em cozinhado)

Adicione leguminosas na sopa ou prepare algumas refeições com ervilhas, feijão, grão ou lentilhas

As leguminosas têm valor elevado de proteína pelo que podem ser uma alternativa à carne ou peixe (por exemplo, ervilhas com ovos)

5. MAIS ÁGUA

1,5 litros por dia, no mínimo, ou 35mL a multiplicar pelo peso (distribuídos ao longo do dia)

Beba água às refeições em vez de bebidas açucaradas (refrigerantes, néctares)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR



Grupo de Estudos de Nutrição
e Exercício Físico



6. MENOS SAL

Sal < 5 gramas por dia (1 colher de chá)

As ervas aromáticas, as especiarias e os vegetais (alho, cebola, alho francês) dão cor e sabor aos cozinhados, substituindo o sal

Evite o consumo de alimentos processados (charcutaria e queijos) e refeições pré-preparadas (pizas, lasanhas e afins congelados)

Atenção aos rótulos >> prefira alimentos com baixo teor de sal (<0,3g de sal por 100g/100ml)

7. EVITAR ALIMENTOS SEM QUALIDADE

Fast food (hambúrgueres, batatas fritas, cachorros-quentes, bolos, refrigerantes): são alimentos com calorias elevadas, ricos em gorduras e açúcar e valores baixos de nutrientes como as vitaminas, fibras e minerais.

8. PLANEIE BEM O ALMOÇO E O JANTAR

- Iniciar a refeição com sopa: ajuda a atingir o valor de vegetais a consumir por dia, a regular o apetite e controlar o peso.
- Beber água à refeição
- Uma peça de fruta no final da refeição
- Escolha métodos de confeção saudáveis : evite os fritos; prefira os pratos de panela (estufados, arrozos, guisados, açordas)

REGRA DO PRATO EM T

Metade do prato com verduras (salada, verduras cozidas ou cruas)

¼ do prato com carne, peixe ou ovos (ou legumes)

¼ do prato com hidratos de carbono (arroz, massa, batata, grão, feijão)

9. ATENÇÃO AOS RÓTULOS

A consumir em menor quantidade: gordura, gorduras saturadas, sal e açúcar

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

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

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

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

10. CUIDADO COM O TAMANHO DAS PORÇÕES

Reduzir o tamanho do prato ou tigela pode ajudar a comer porções menores e equilibrar o balanço entre calorias ingeridas e gastas, ajudando a controlar o peso. Não passar muitas horas sem comer também ajuda a reduzir as porções, fazer 5 a 6 refeições por dia em quantidade moderada.

Adaptado de: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

Joana Branco de Brito

Elaborado em: Agosto de 2021

Data de revisão: Agosto de 2022