



Utilize **ervas aromáticas** (coentros, salsa, cebolinho, oregãos, louro, hortelã, tomilho) e **especiarias** (açafrão, canela, pimenta, pimentão doce, noz moscada) em alternativa



Dê preferência a métodos de confeção como: grelhados, cozidos, estufados e assados, **sem molho**.



Ocupe, preferencialmente, **3/4 do prato** com alimentos de origem vegetal.



Aumente o consumo diário de leguminosas e utilize-as como principal fonte proteica em algumas refeições da semana.



Dê preferência aos alimentos tradicionais, locais e da época.



Limite o consumo de carnes processadas (salsichas, hambúrgueres, enchidos). Não mais do que 1 vez por semana.

Limite o consumo de produtos de pastelaria, bolachas, doces - ricos em açúcar e gordura trans.

Limite o consumo de bebidas alcoólicas.



Pratique atividade física de forma regular.



Garanta um sono adequado.

Contactos

Unidade Local de Saúde Litoral Alentejano
Monte do Gilbardinho
7540 - 230 Santiago do Cacém
Tel: +351 269 818 100 Fax:
+351 269 818 156



www.ulsia.min-saude.pt

CUIDADOS A TER NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS



Analise a lista de ingredientes.

Os ingredientes são apresentados de forma decrescente, ou seja, o ingrediente que existe em maior quantidade no produto é o primeiro da lista e assim sucessivamente.

Opte por alimentos com a lista de ingredientes mais curta;

Prefira alimentos com poucos ingredientes e sem aditivos;

Verifique se o alimento tem açúcar adicionado e se este aparece nos primeiros três ingredientes.

Verifique a presença de gordura nos três primeiros ingredientes.

Verifique se o alimento contém alergénios, caso sofra de alguma alergia ou intolerância.

Analise a tabela nutricional.

Na tabela nutricional estão representados o valor energético (calorias), a gordura (lípidos), a gordura saturada, os hidratos de carbono, os açúcares, as proteínas, a fibra e o sal, todos por 100 g ou 100 ml de alimento ou bebida.

Gordura - 3g ou menos;
Gordura saturada - 1,5g ou menos;
Açúcares - 5g ou menos;
Sal - 0,3g ou menos.

O ideal é que por 100 ml de bebida, tenha:

Gordura - 1,5g ou menos;
Gordura saturada - 0,75g ou menos;
Açúcares - 2,5g ou menos;
Sal - 0,3g ou menos.



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

Serviço de Nutrição

FAÇA

UMA

ALIMENTAÇÃO

SAUDÁVEL



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Fornece energia e os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo;



Ajuda na manutenção do estado de saúde físico e mental;



Contribui para o crescimento e desenvolvimento das crianças e dos adolescentes;



Previne o aparecimento de doenças crónicas.

DIETA MEDITERRÂNICA

Modelo alimentar equilibrado e completo

É um padrão alimentar com benefícios para a saúde.

Promotor de um **estilo de vida saudável** e de uma **alimentação completa, equilibrada e variada.**



Fonte: Roda da Alimentação Mediterrânica. PNPAS, 2017.

CONSUMO ELEVADO DE ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL



LEGUMINOSAS



FRUTOS GORDOS



SEMENTES



CONSUMO FREQUENTE DE PESCADO



CONSUMO MODERADO DE LATICÍNIOS



BAIXO CONSUMO DE CARNES VERMELHAS



CARNE DE VACA

CARNE DE PORCO

UTILIZAÇÃO DE AZEITE COMO PRINCIPAL FONTE DE GORDURA



CONFECCIONAR TEMPERAR

INGESTÃO DIÁRIA DE 8 A 10 COPOS COM ÁGUA



Sumos de fruta (100%), refrigerantes, néctares ou bebidas com álcool não substituem a água.

Mantenha a ingestão adequada

Algumas estratégias

Tenha sempre uma garrafa de água por perto;
Beba chás e infusões ao longo do dia (ex. camomila, cidreira, erva-príncipe);
Beba águas aromatizadas;
Beba um copo de água antes de cada refeição.