



CelaSaúdeInformativo
n. ° 12 | dezembro 2022

Redação:
Joana Marques Reis
Sandra Godinho
Ricardo Pereira

Colaboração:
Cláudio Espírito Santo

Revisão:
Emília Nina

“Reinventar o
quotidiano – a arte de
superar os objetivos.”

ALIMENTAÇÃO/NUTRIÇÃO

Caro utente,

No último CSI do ano de 2022 vamos falar de **alimentação saudável!!!**

A Direção Geral de Saúde tem um programa prioritário intitulado Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNAPS).

Como sabemos, um **consumo alimentar adequado** e a conseqüente melhoria do estado nutricional dos cidadãos tem um impacto direto na **prevenção e controlo das doenças mais prevalentes** a nível nacional.

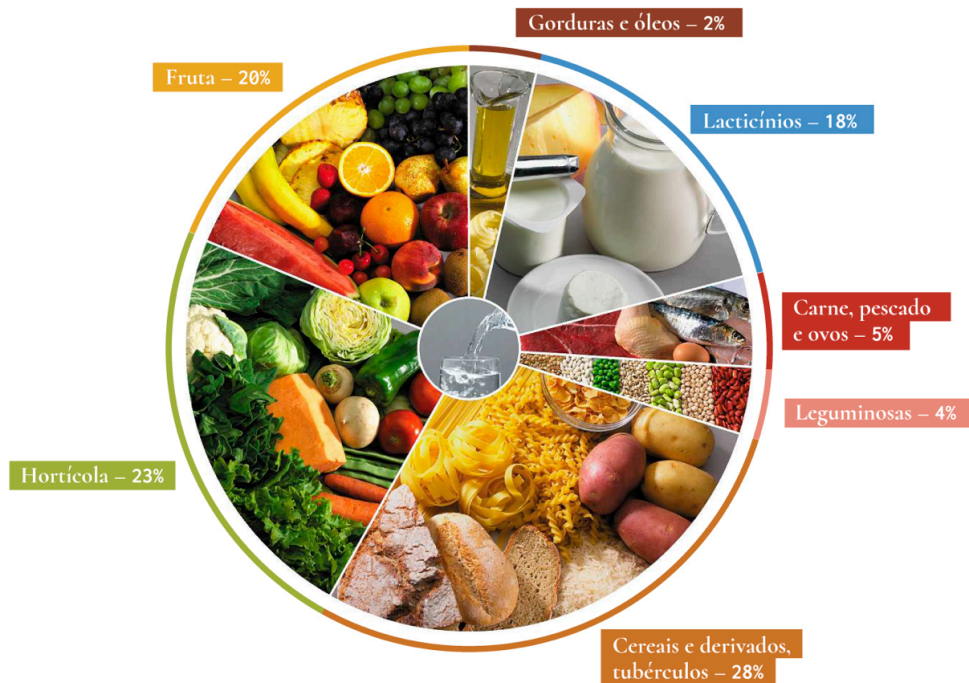
Assim, este programa tem como objetivos:

- melhorar o estado nutricional da população
- incentivar a disponibilidade física e económica de alimentos constituintes de um padrão alimentar saudável
- criar condições para que a população valorize estes alimentos, os aprecie e consuma, integrando-os nas suas rotinas diárias.

Vamos então olhar para a famosa **Roda dos Alimentos e Dieta Mediterrânea**.

RODA DOS ALIMENTOS

A roda dos alimentos deve ser encarada como um guia para nos ajudar a escolher e combinar alimentos. Está dividida por 7 grupos, cada um com um tamanho diferente, correspondendo à quantidade que deve estar representada na nossa alimentação. Está representada em círculo para nos lembrar do prato redondo onde comemos todos os dias e como o podemos “dividir”.



1- Cereais e derivados, tubérculos – 28%, ou 4-11 porções/dia

- 1 pão (50g)
- 1 fatia fina de broa (70g)
- 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)
- 1 fatia fina de broa (70g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)
- 6 bolachas - tipo Maria / água e sal (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)



2- Hortícola – 23%, ou 3-5 porções/dia

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almocadeira de hortícolas cozinhados (140g)



3- Fruta – 20%, ou 3-5 porções/dia

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g)



4- Laticínios – 18%, ou 2-3 porções/dia

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g)
- 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)



5- Carne, pescado e ovos – 5%, ou 1,5-4,5 porções/dia

- Carnes / pescado crus (30g)
- Carnes / pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo tamanho médio (55g)



6- Leguminosas – 4%, ou 1-2 porções/dia

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)



7- Gorduras e Óleos – 2%, ou 1-3 porções/dia

- 1 colher de sopa de azeite / óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de nata (30ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)



ÁGUA

A água não possui um grupo próprio, mas encontra-se no centro da Roda porque está representada em todos os grupos, uma vez que faz parte da constituição de quase todos os alimentos. A água é imprescindível à vida, sendo fundamental que se beba água em abundância diariamente. As necessidades de água podem variar entre 1,5 a 3 litros por dia.

RODA DOS ALIMENTOS MEDITERRÂNICA



- CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS
- HORTÍCOLAS
- FRUTAS
- LACTÍNIOS
- CARNE, PESCADO E OVOS
- LEGUMINOSAS
- GODURAS E ÓLEOS
- ÁGUA

A **Roda da Alimentação Mediterrânica** é uma representação gráfica baseada nos princípios da Roda dos Alimentos portuguesa, à qual foram introduzidas características do padrão alimentar e cultura inerentes ao estilo de vida mediterrânico.

NUTRICION DAY

Durante o mês de novembro, mais precisamente no dia 10 de novembro decorreu o “Nutricion Day”, dia da **Nutrição** – iniciativa mundial que pretende combater a má nutrição em instituições de saúde. A USF CelaSaúde participou num estudo europeu durante o dia 10 e 11 de novembro, juntamente com centros de saúde de Alemanha, Áustria, Croácia e Eslovénia. O objetivo deste estudo é determinar a prevalência de fatores de risco individuais relacionados à malnutrição e do uso de terapia nutricional no contexto dos Cuidados de Saúde Primários e sua associação com outcomes do utente após seis meses.

A cuidar de si

(a sua equipa de enfermagem)

Sabia que, em relação às quantidades:



- Fruta (peça que encaixe na sua mão aberta em forma de concha);
- Carne/Peixe (a palma da mão e a altura do dedo mindinho);
- Chocolate (o tamanho de um dedo indicador);
- Vegetais (duas mãos abertas e juntas);
- Carbohidratos (uma mão ou punho fechado);
- Gordura e açúcar (a ponta do seu dedo indicador no máximo).

É pertinente não só falar de alimentação saudável, mas também da importância em **adotar estilos de vida saudáveis**. Assim podemos referir que existem 4 pilares importantes, que em conjunto com a alimentação saudável promovem o bem-estar físico e mental (fíguas seguintes).

**PARA QUE A VIDA NOS SORRIA
E A MENTE SE MANTENHA ATIVA!**





**Votos de um Feliz Natal
e um ano de 2023 com muita Saúde!**



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414



E-mail: usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt

<http://usfcelasaude.ipn.pt/>