



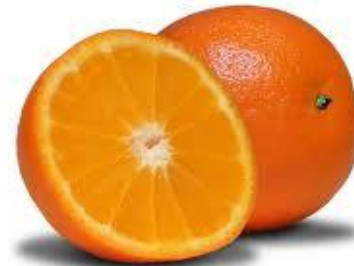
ALIMENTAÇÃO

O organismo necessita de energia para funcionar, quer esteja em descanso, quer esteja a trabalhar.

Esta energia é fornecida pelos alimentos.

Os alimentos são muito variados e contêm diferentes nutrientes na sua constituição.

Ex.: Laranja



Água – 83,6g;
Proteína - 1,1g
Gordura – 0,2g;
Glícidos – 8,9g;
Minerais – 213 mg;
Vitamina C – 57mg;
Fibra alimentar – 1,8g.

Pirâmide Alimentar



Vinho com moderação
e de acordo com as
crenças sociais

Semanalmente

Batatas ≤ 3 p

Carne branca 2 p
Peixe / Pescado ≥ 2 p

Doces ≤ 2 p

Carnes vermelhas < 2 p
Carnes processadas ≤ 1 p

Ovos 2-4 p
Leguminosas secas ≥ 2 p

Diariamente

Laticínios 2 p
(de preferência magros)

Azeitonas / Nozes / Sementes 1-2 p

Ervas aromáticas / Especiarias / Alho / Cebolas
(menos adição de sal)
Variedade de aromas / sabores

A cada refeição principal

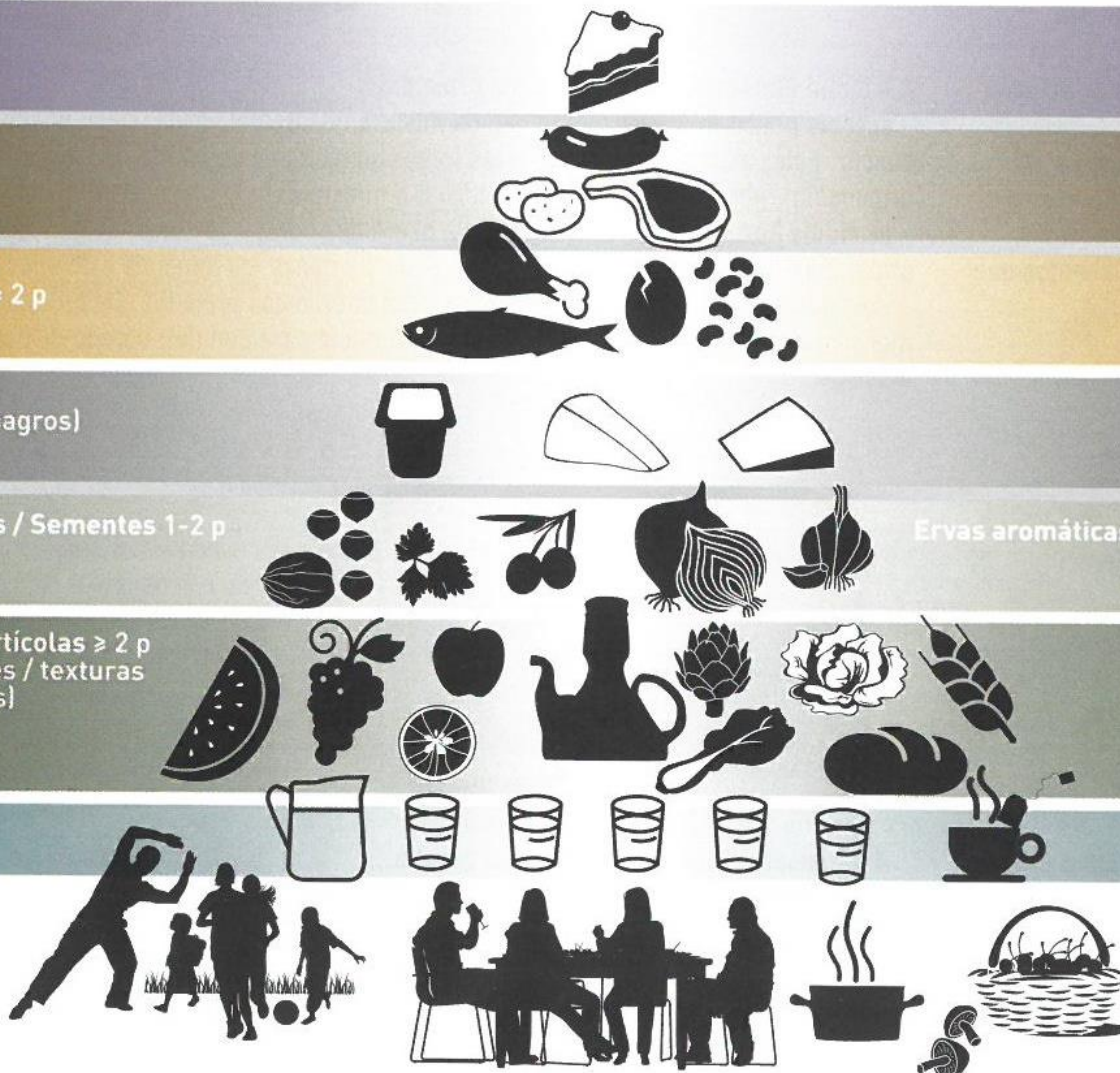
Frutas 1-2 p | Hortícolas ≥ 2 p
Variedade de cores / texturas
(cozinhados / crus)

Azeite
Pão / Massas / Arroz / Cuscuz
Outros cereais 1-2 p
(de preferência integrais)

Água e infusões

Atividade física regular
Descanso adequado
Convivência

Biodiversidade e sazonalidade
Produtos tradicionais, locais
e amigos do meio ambiente
Atividades culinárias



Os nutrientes têm diferentes funções:

| GRUPOS DE NUTRIENTES | FUNÇÕES | |
|---|---------------------------|-------------------------------------|
|  | Prótidos | Função plástica |
|  | Lípidos | Função energética e plástica |
|  | Glícidos | Função energética |
|  | Vitaminas | Função reguladora |
|  | Minerais | Função plástica e reguladora |
|  | Fibras alimentares | Função reguladora |

A alimentação deve ser:

- Completa:

comer alimentos de cada grupo e beber água frequentemente;

- Equilibrada:

comer maior quantidade de alimentos dos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos grupos de menor dimensão;

- Variada:

comer alimentos diferentes dentro de cada grupo.

*“Somos
aquilo
que
comemos.”*

Hipócrates, 460-377 a.c.



Diariamente não esquecer de:

- ☞ começar o dia com um bom **pequeno almoço**;
- ☞ fazer **5 a 6 refeições**, com um intervalo **máximo de 3 horas**, e ingerir **pouca quantidade de cada vez**;
- ☞ comer sopa rica em **produtos hortícolas** ao almoço e ao jantar;
- ☞ comer pelo menos **3 peças de fruta** diferentes;
- ☞ optar por **pão de mistura ou integral** em vez de bolos, bolachas e outras doçarias;
- ☞ beber sempre **água** simples em vez de refrigerantes.

Atividade física e Alimentação:

Atividade física



Consumo de energia



Necessidade de oxigénio e nutrientes

Diariamente não esquecer de:

👉 praticar **atividade física** (andar de bicicleta, patins, skate, jogar futebol, nadar, dançar);

👉 **limitar** o número de horas passadas a ver televisão e a jogar computador.

Consequências de maus hábitos alimentares:



OBESIDADE



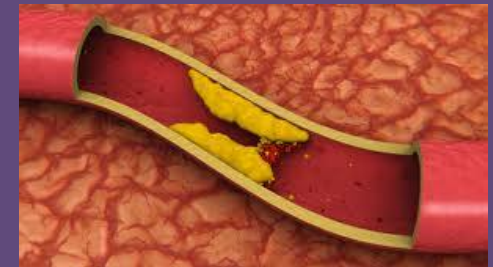
DIABETES



HIPERTENSÃO



SUB-NUTRIÇÃO



COLESTEROL ELEVADO

ÁGUA



*A água é o principal componente do organismo (aproximadamente **70%**).*

*Para além de se encontrar nos alimentos, deve ser ingerida em abundância (**1,5l a 3L**).*

Atividade Física e Hidratação:

Grande quantidade de líquido é perdido durante a realização de actividade física.

Se o organismo não estiver bem hidratado, entre inúmeras complicações, pode ocorrer:

dissipação insuficiente de calor



queda no desempenho físico



sensação de mal-estar



desidratação →

problemas de saúde respiratória, renal, oral, digestiva, urinária, mental, etc.

