



RODA DOS ALIMENTOS

... um guia para a escolha alimentar diária!



COMA BEM, VIVA MELHOR!

O QUE É UMA PORÇÃO?*		POR DIA quantas porções são necessárias?**
Cereais e derivados, tubérculos		4 a 11
1 pão (50g) 1 fatia fina de broa (70g) 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g) 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)		
Hortícolas		3 a 5
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)		
Fruta		3 a 5
1 peça de fruta - tamanho médio (160g)		
Lacticínios ***		2 a 3
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 queijão - tamanho médio (100g)		
Carnes, pescado e ovos		1,5 a 4,5
Carnes / pescado crus (30g) Carnes / pescado cozinhados (25g) 1 ovo - tamanho médio (55g)		
Leguminosas		1 a 2
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)		
Gorduras e óleos		1 a 3
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)		

Como se utiliza?

Diariamente devem comer-se porções de todos os grupos de alimentos.

O número de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais. As crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos e os rapazes adolescentes pelos limites superiores; a restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.



chávena almoçadeira

copo de leite



* As equivalências alimentares apresentadas baseiam-se por base valores estabelecidos de nutrientes. Glicocais/Hidratos de carbono - nos grupos dos cereais e derivados, tubérculos (28g), hortícolas (6g) e fruta (14g); proteína - no caso de lacticínios (8g) (onde também se leva em linha de conta o valor de calo - 300ml), carnes, pescado e ovo (6g) e leguminosas (6g); e lipídios para o grupo de gorduras e óleos (10g).

** Os valores limite (mínimo e máximo) das porções aqui recomendadas foram calculados para os valores energéticos de 13000Kcal e 30000Kcal, sendo a quantidade intermédia correspondente a um plano alimentar de 22000Kcal.

*** A generalidade da população deve consumir 2 porções, com exceção de crianças e adolescentes, que necessitam de 3 porções.



A não esquecer . . .

BEBIDAS

Embora a água seja a melhor bebida para satisfazer a sede, pode também recomendar-se a **outras bebidas que não contenham adição de açúcar, álcool ou cafeína**. Os sumos de fruta naturais e os chás sem cafeína (camomila, cidreira, limão, tilia...) são exemplos destas bebidas.

O café e alguns chás e refrigerantes contêm **cafeína**, substância estimulante cuja ingestão deve ser **limitada a um máximo de 300mg por dia**. No caso de crianças e adolescentes o seu consumo está desaconselhado.

Conteúdo médio de cafeína (mg)			
1 Café cheio	125	1 Refrigerante de Cola	46
1 Café médio	115	1 Chávena de Chá	36
1 Café curto	104	1 Descafeinado	2

As bebidas alcoólicas contêm por definição, **álcool etílico ou etanol**. O seu consumo é **totalmente desaconselhado a crianças, jovens, grávidas e aleitantes**. Com **moderação, e a acompanhar as refeições**, os adultos podem consumi-las sem risco.

Bebida (grau alcoólico)	Ingestão máxima admissível / dia	Unidades
Cerveja (5%)	3 copos fino/Imperial	2 copos fino/Imperial
Vinho (12%)	2 copos pequenos	1 copo pequeno
Whisky (40%)	1/3 de copo	1/5 de copo

AÇÚCAR E PRODUTOS AÇUCARADOS

Refrigerantes, bolas, chocolates, compotas, rebuçados e outros doces são exemplo de alimentos especialmente ricos em açúcar. O consumo deste tipo de alimentos deve ser feito, preferencialmente, **no final das refeições**, e a sua ingestão não deve ser diária mas sim restrita a **ocasiões festivas**.

A **leitura cuidadosa dos rótulos** é fundamental na seleção de alimentos com reduzido teor em açúcares. Sob a designação de açúcares engloba-se, por exemplo, **sacarose** (vulgar açúcar de mesa), **glucose**, **dextrose**, **frutose**, **maltose**, **lactose**, **açúcar invertido**, **mel**, **melaço**, **xarope de ...**

SAL E PRODUTOS SALGADOS

A quantidade de **sal** (químicamente designado por cloreto de **sódio** – NaCl) ingerida por dia deve ser **inferior a 5g**. A melhor forma de satisfazer esta recomendação é **moderar** não só o **consumo de produtos salgados** (por ex: produtos de salsicharia/charcutaria, alimentos enlatados, batatas fritas, aperitivos, ...) mas também a utilização de **sal em natureza**.

A **leitura atenta dos rótulos** é fundamental na seleção de alimentos com reduzido teor de sal e sódio. O termo **sódio isolado ou em combinação com outras palavras** (por ex: cloreto de sódio) é utilizado para descrever a fonte de sódio presente no alimento.

A substituição do sal por **ervas aromáticas** (alho, alecrim, alho, cebolinha, coentro, estragão, hortelã, louro, oregão, salsa...) e **especiarias** (açafrão, baunilha, canela, cardamomo, noz-moscada, ...) na preparação e confecção de alimentos é uma boa forma de adicionar sabor e realçar a cor aos alimentos.

MANTER UM PESO SAUDÁVEL...

Seguir as recomendações da **nova Roda dos Alimentos e praticar Actividade Física moderada e regular** é fundamental para a obtenção de um peso corporal saudável.

Um simples passeio a pé com duração de pelo menos 30 minutos realizado diariamente, é um bom exemplo de actividade física moderada e regular.

Na população adulta, o **Índice de Massa Corporal (IMC)** é uma medida que permite avaliar a adequação entre peso e altura.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{[\text{Altura (m)}]^2}$$

Se IMC ...

< 18,5 = baixo peso
18,5 – 24,9 = peso normal
25,0 – 29,9 = excesso de peso
> 30,0 = obesidade

 **LIVWORKSHEETS**

Como é constituída?



A nova Roda dos Alimentos é composta por **7 grupos de alimentos** de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:

Cereais e derivados, tubérculos - 28%
Hortícolas - 23%
Fruta - 20%
Lacticínios - 18%
Carnes, pescado e ovos - 5%
Leguminosas - 4%
Gorduras e óleos - 2%

A **água**, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância diariamente. As necessidades de água podem variar entre **1,5 e 3 litros** por dia.

Cada um dos grupos apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si.

Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo e devendo ser regularmente substituídos uns pelos outros de modo a assegurar a necessária variedade.

LIVE **LIVEWORKSHEETS**

O que é?

A Roda dos Alimentos é uma **imagem ou representação gráfica** que ajuda a **escolher e a combinar os alimentos** que deverão fazer parte da **alimentação diária**.

É um símbolo em forma de **círculo** que se divide em **segmentos de diferentes tamanhos** que se designam por Grupos e que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.

A Roda dos Alimentos Portuguesa foi criada já em 1977 para a Campanha de Educação Alimentar "Saber comer é saber viver". A evolução dos conhecimentos científicos e as diversas alterações na situação alimentar portuguesa conduziram à necessidade da sua reestruturação.

A **nova Roda dos Alimentos** agora apresentada mantém o seu formato original, pois este é já facilmente identificado e associa-se ao prato vulgarmente utilizado. Por outro lado, e ao contrário da pirâmide, o círculo não hierarquiza os alimentos mas atribui-lhes igual importância.

A **subdivisão de alguns dos anteriores grupos e o estabelecimento de porções diárias equivalentes** constituem as principais alterações implementadas neste novo guia.



O que nos ensina?

De uma forma simples, a nova Roda dos Alimentos transmite as orientações para uma **Alimentação Saudável**, isto é, uma alimentação:

- › **completa** - comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;
- › **equilibrada** - comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado; e
- › **variada** - comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.