



Alimentação e Saúde...

Dr.ª Ana Margarida Fonseca Cardoso

Nutricionista da Sub-Região de Saúde de Vila Real

Centro de Saúde de Chaves nº 2



**“QUANDO ADQUIRIDOS
PRECOCEMENTE, OS HÁBITOS
ALIMENTARES CORRECTOS TENDEM
A PERSISTIR POR UM LONGO
PERÍODO DE TEMPO.”**

Perez- Rodrigo C. e Araceta Bartrina J.

1997



Objectivos

1. Alimentação Saudável

2. Estilos de Vida Saudáveis

3. Alimentação e Saúde

4. Alimentação dos nossos Adolescentes





Alimentação Saudável

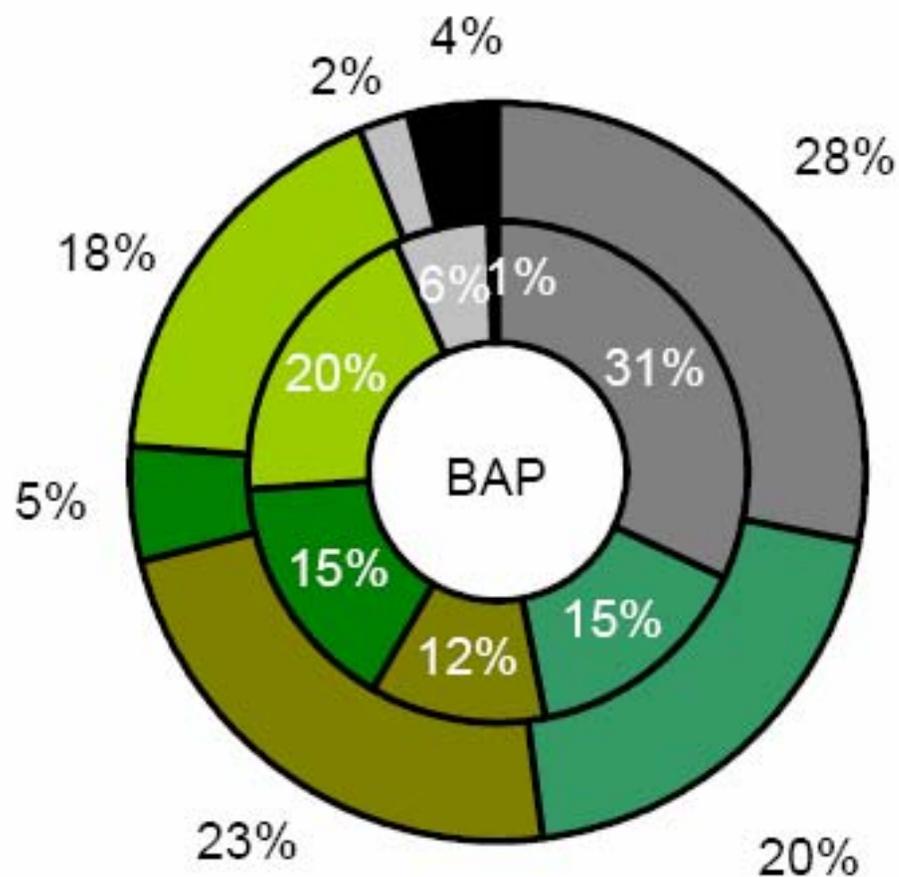
Será a nossa alimentação Saúdável?

“... os portugueses apresentam uma dieta alimentar desequilibrada (...) deficiência em frutos, hortícolas e leguminosas secas e rica em gorduras e proteínas.”

BAP (1990 – 2003)

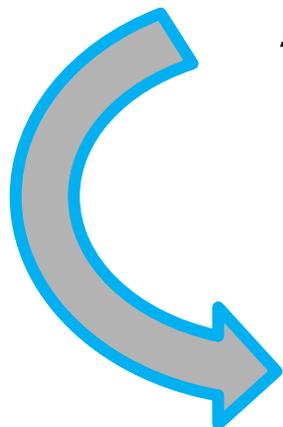
Roda dos alimentos - Balança Alimentar Portuguesa

Roda dos Alimentos



- Cereais, raízes e tubérculos
- Frutos
- Produtos hortícolas
- Carnes e miudezas, pescado e ovos
- Leite e produtos derivados do leite
- Gorduras
- Leguminosas secas

Alimentação Saudável



Equilíbrio Nutricional



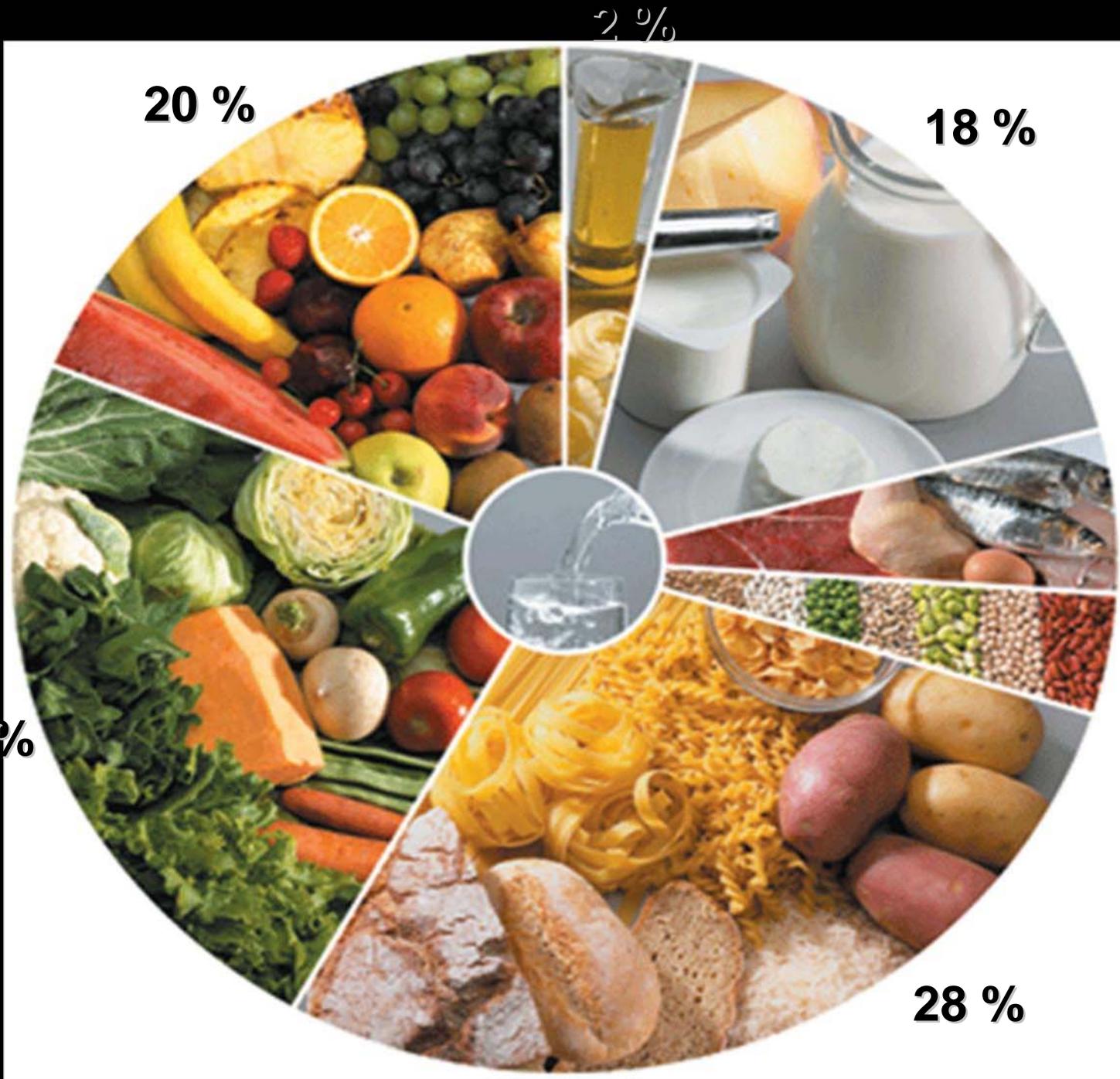
- Completa
- Equilibrada
- Variada
- Agradável



Uma refeição deve fornecer:

- Proteínas
- Gordura
- Hidratos de Carbono
- Fibra
- Vitaminas
- Minerais

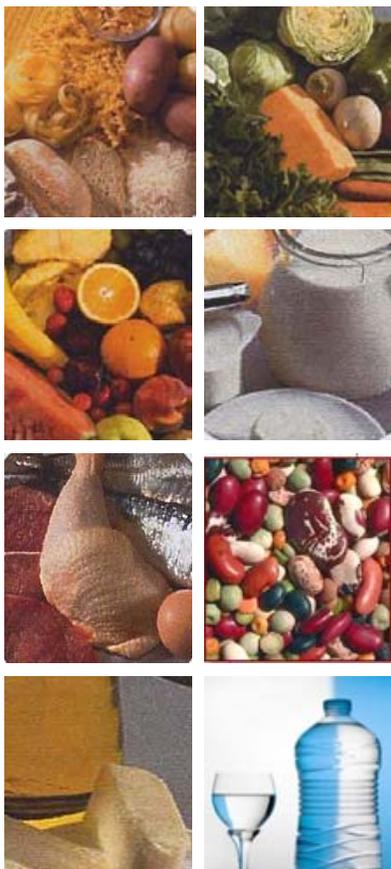






- **Consumo adequado de cereais e seus derivados, batatas e leguminosas secas**
- **Consumo adequado de leite e seus derivados**
- **Aumento do consumo de produtos hortícolas e frutos frescos**
- **Redução do consumo de gorduras**





- **Dar preferência ao consumo de azeite**
- **Aumentar o consumo de peixe**
- **Redução do consumo de açúcar e produtos açucarados**
- **Redução do consumo de sal**
- **Moderação do consumo de bebidas alcoólicas**



Regras

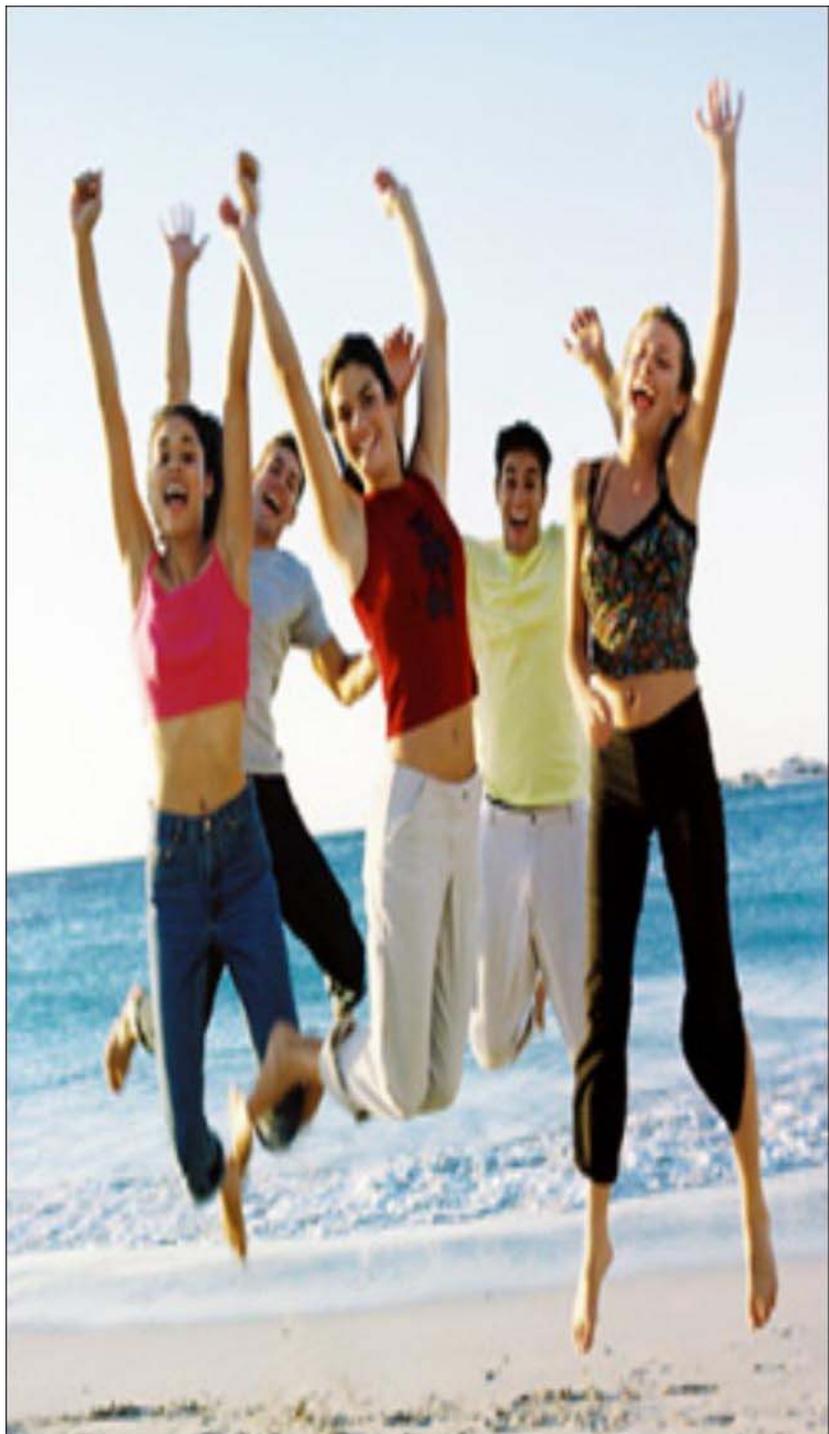
- Comer devagar
- Fazer refeições pouco abundantes mas frequentes
- Comer de 3,5 em 3,5h.
- Tomar sempre o pequeno almoço logo após acordar e em casa.



Regras

- Não passar refeições à frente;
- O intervalo entre a última refeição e a 1ª do dia seguinte não deve ultrapassar as 10 horas.
- Beber cerca 1,5 litro/dia de líquidos:
(água, chás, infusões, refrescos)





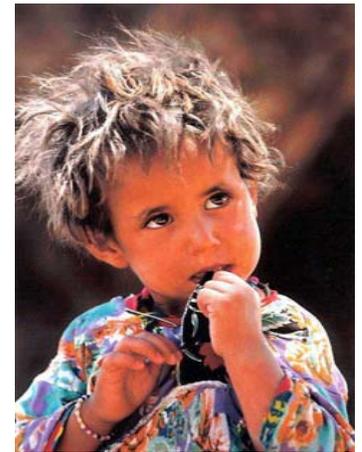
Estilos de Vida Saudáveis

Porquê?



(...) muitas das doenças crónicas responsáveis por doença e morte prematura (obesidade, cancro, DCV, osteoporose) estão directamente relacionadas com a prática alimentar.

Ainda existem situações de carência...



Estilos de Vida Saudável

i. Culinária Saudável

ii. Controlo de Erros Alimentares





Culinária Saudável

- Cozinhar em cru (evitar os estrugidos)
- Cozinhar com pouco sal
- Usar ervas e/ou especiarias
- Evitar fritos, os molhos e os caldos concentrados
- Evitar os assados com muita gordura
- Limitar o uso de bebidas alcoólicas como temperos

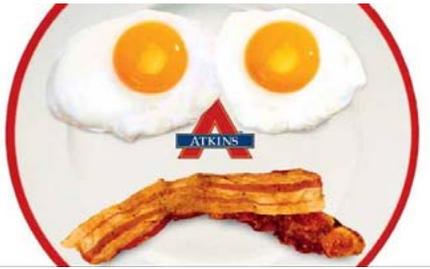




Culinária Saudável

- Utilizar, preferencialmente, o azeite como gordura
- Controlar a quantidade de gordura utilizada e adicioná-la o mais perto do final da confecção do prato
- Fazer assados em “papelote”
- “Abusar” do jogo de cores no prato
- Substituir o açúcar das sobremesas por adoçante ou açúcar *light*

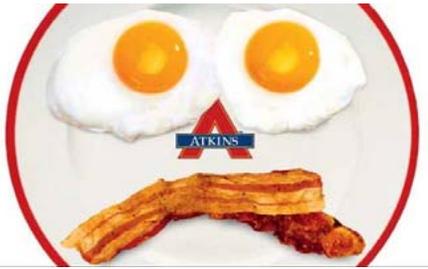




Erros alimentares

- Excesso de Sal e produtos salgados
- Excesso de gorduras e produtos gordos
- Excesso de açúcar e produtos açucarados
- Excesso de bebidas alcoólicas
- Excesso de comida
- Excesso de carne





Erros alimentares

- Falta de legumes (sopa e acompanhamento)
- Falta de merendas da manhã e da tarde
- Falta do pequeno-almoço
- Falta de lacticínios
- Falta de fruta
- Falta de peixe



2. Vida

- i. Evitar Tabagismo**
- ii. Evitar Sedentarismo**
- iii. Prática de Exercício Físico**
- iv. Regras de Higiene Pessoal**
- v. Regras de Higiene Oral**

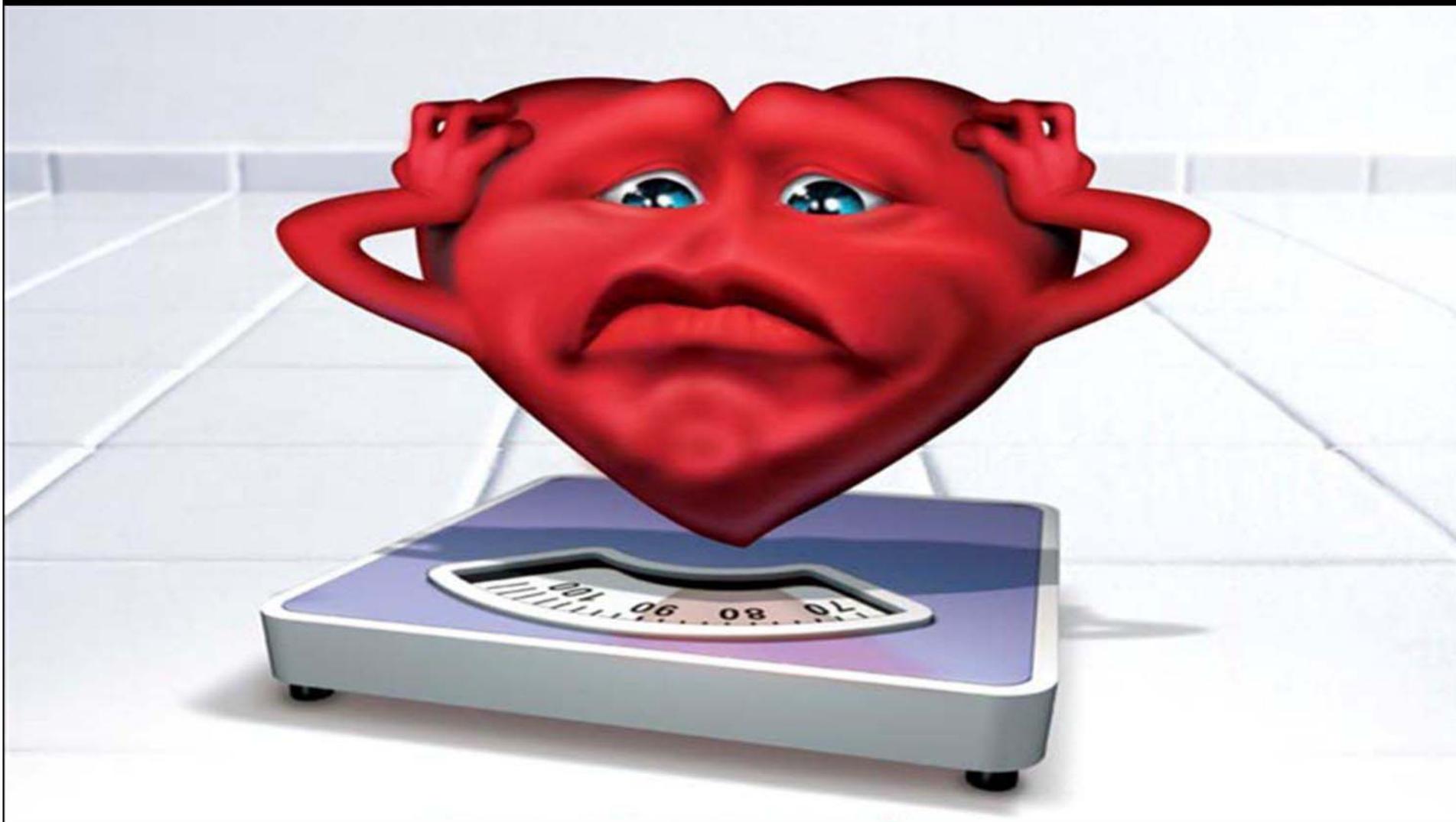




Alimentação e Saúde



Alimentação e Peso



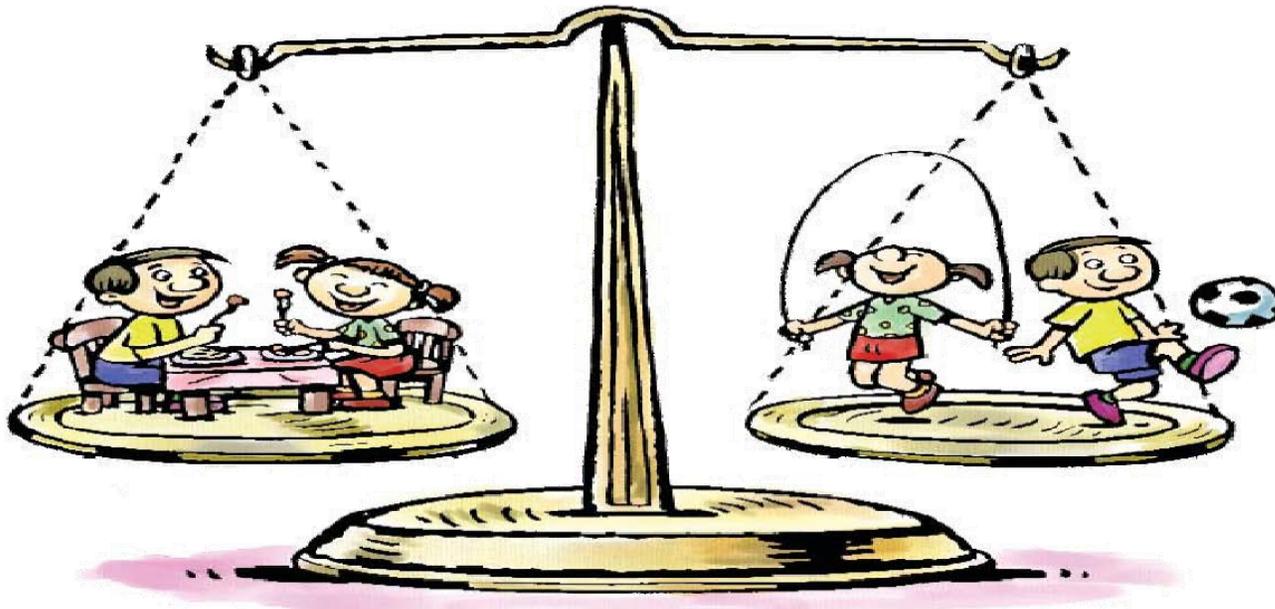
Porquê devemos ter cuidado com a Alimentação?

- O excesso de energia provoca obesidade



Obesidade

Excesso de gordura generalizada ou localizada



Energia consumida

Energia gasta

IMC- Índice de Massa Corporal

$$\text{IMC} = \text{Peso} / (\text{Altura})^2$$

$\text{IMC} > 18,5 \text{ e } < 24,9 = \text{Normal}$

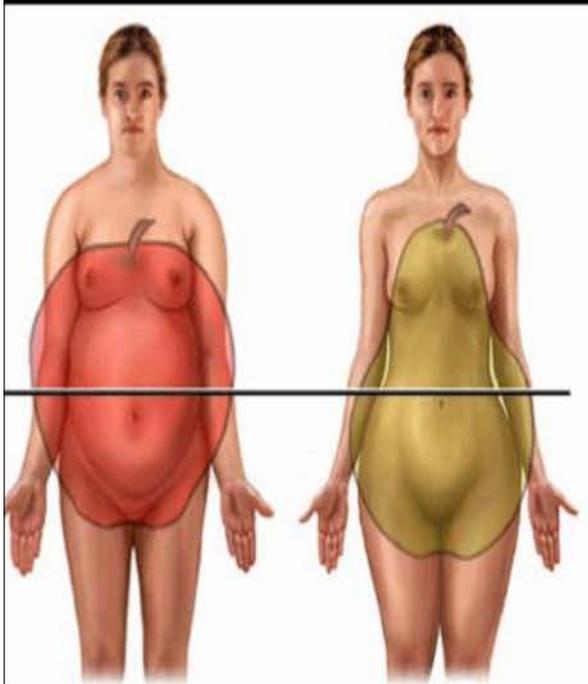
$\text{IMC} > 25 \text{ e } < 29,9 = \text{Excesso de Peso}$

$\text{IMC} > 30 = \text{Obesidade}$

= Obesidade grau I

= Obesidade grau II

= Obesidade grau III ou Mórvida



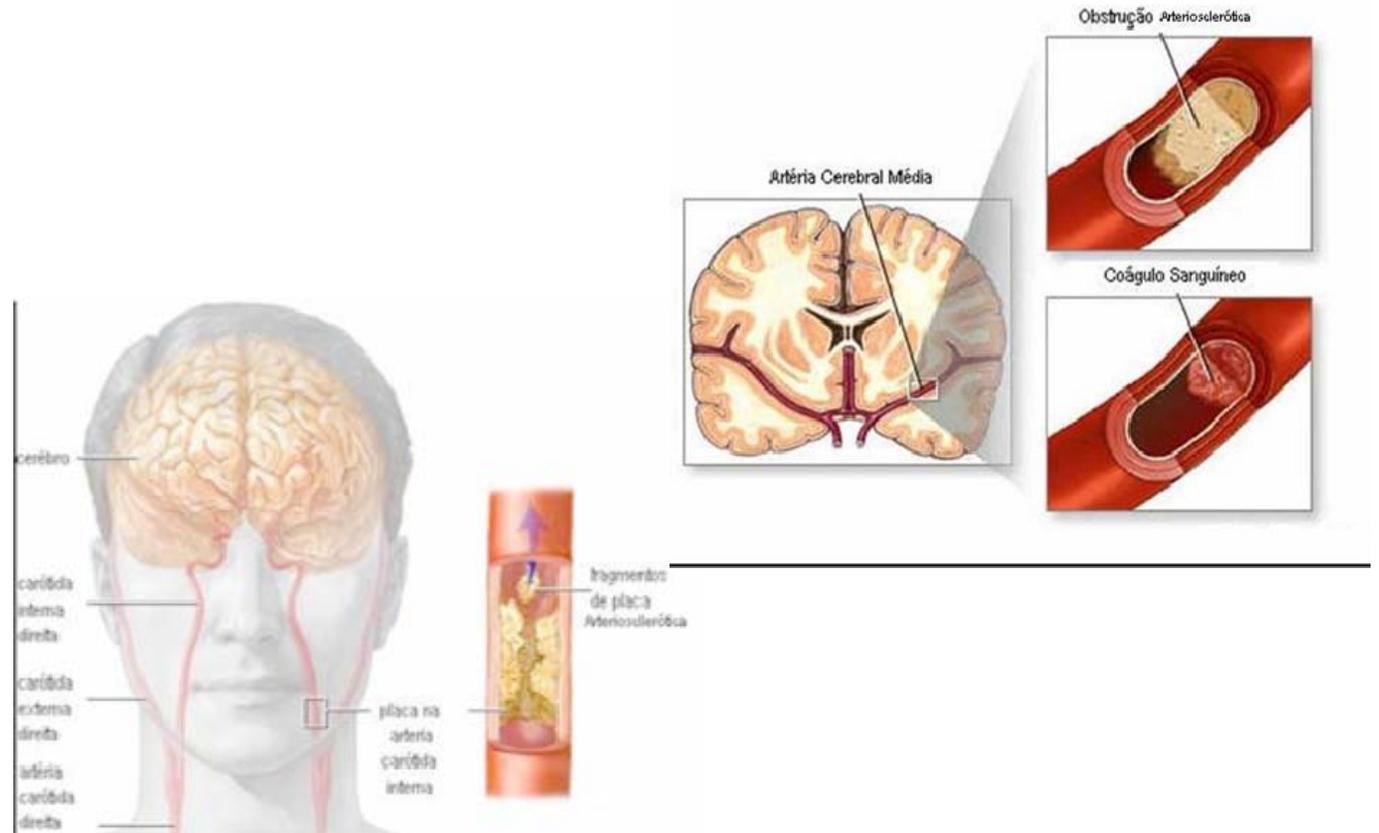
Causas

- Sócio-culturais
- Predisposição genética
- Erros alimentares
- Falta de actividade física



Complicações da Obesidade

- Cardiovasculares: ICC, arritmia, varizes, embolismo pulmonar, AVC.



Complicações da Obesidade



- Endócrinas: síndrome do ovário poliquístico, alterações menstruais, infertilidade
- Gastrointestinais: refluxo gastroesofágico, esteatose hepática, colelitíase, hérnia, cancro colorectal
- Renais e genitourinárias: incontinência urinária, glomerulopatia, hipogonadismo (homens), cancro da mama

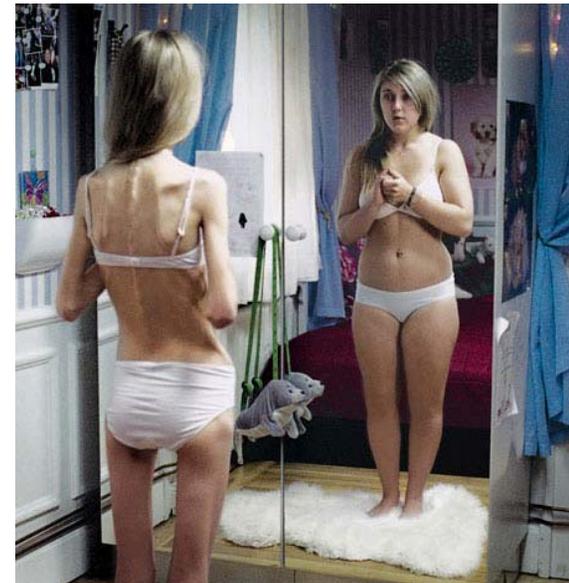
Complicações da Obesidade

- Dermatológicas: acantose nigritante, linfedema, celulite, estrias
- Musculo-esqueléticas: gota, imobilidade (atrofia muscular), osteoartrite



Complicações da Obesidade

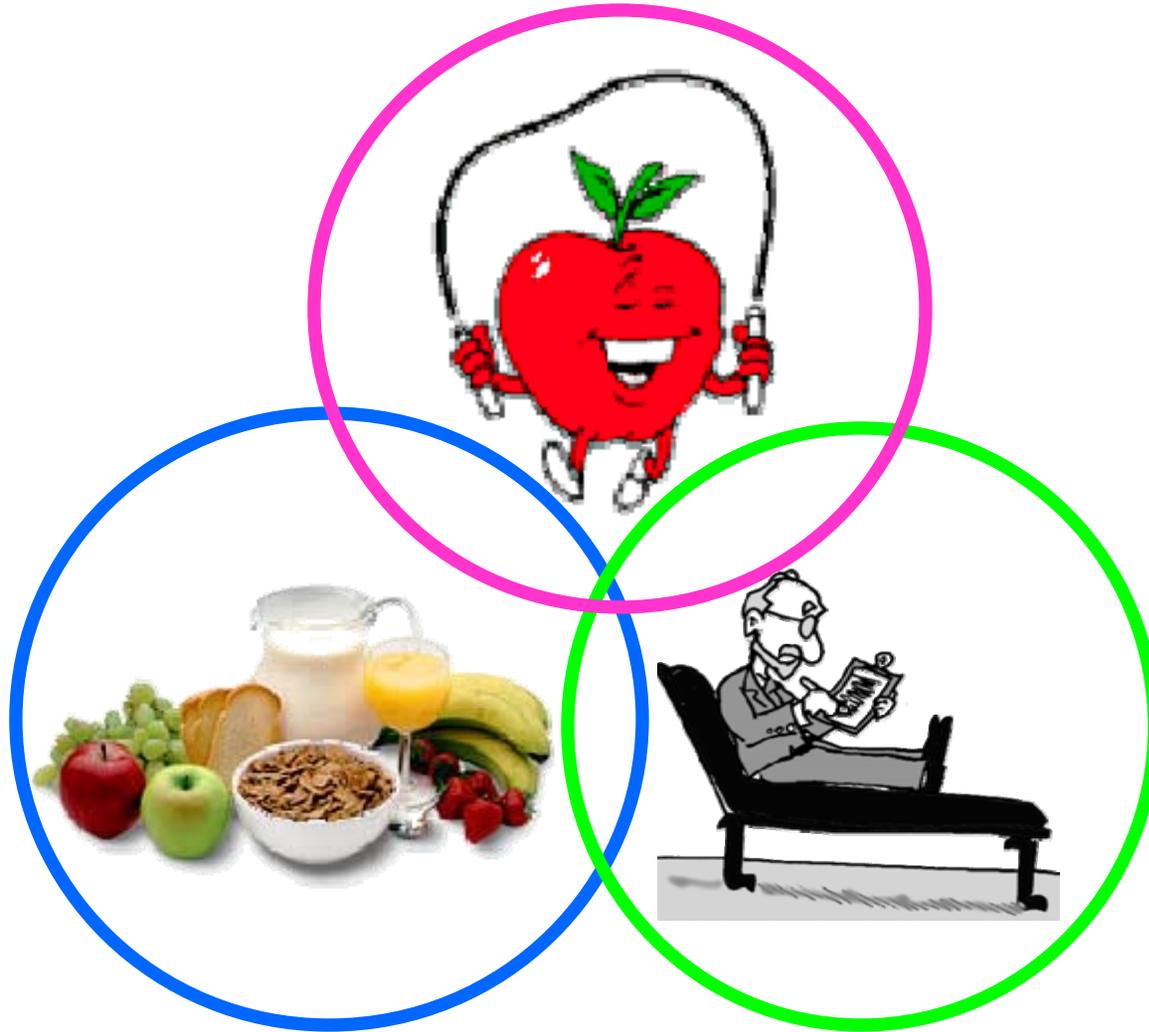
- Neurológicas: cefaleias, síndrome do túnel cárpico, demência
- Respiratórias: dispneia, apneia do sono, síndrome de hipoventilação, asma
- Psicológicas: depressão, baixa estima, estigmatização social, alteração da percepção da imagem.



Sintomas Comportamentais



Tratamento

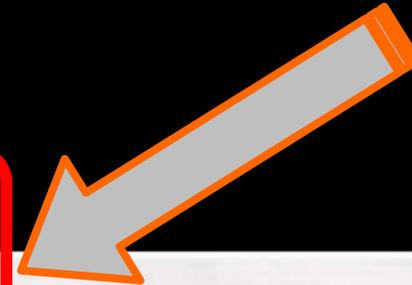


Para sempre...

Alimentação e Diabetes



O que é... Como surge...

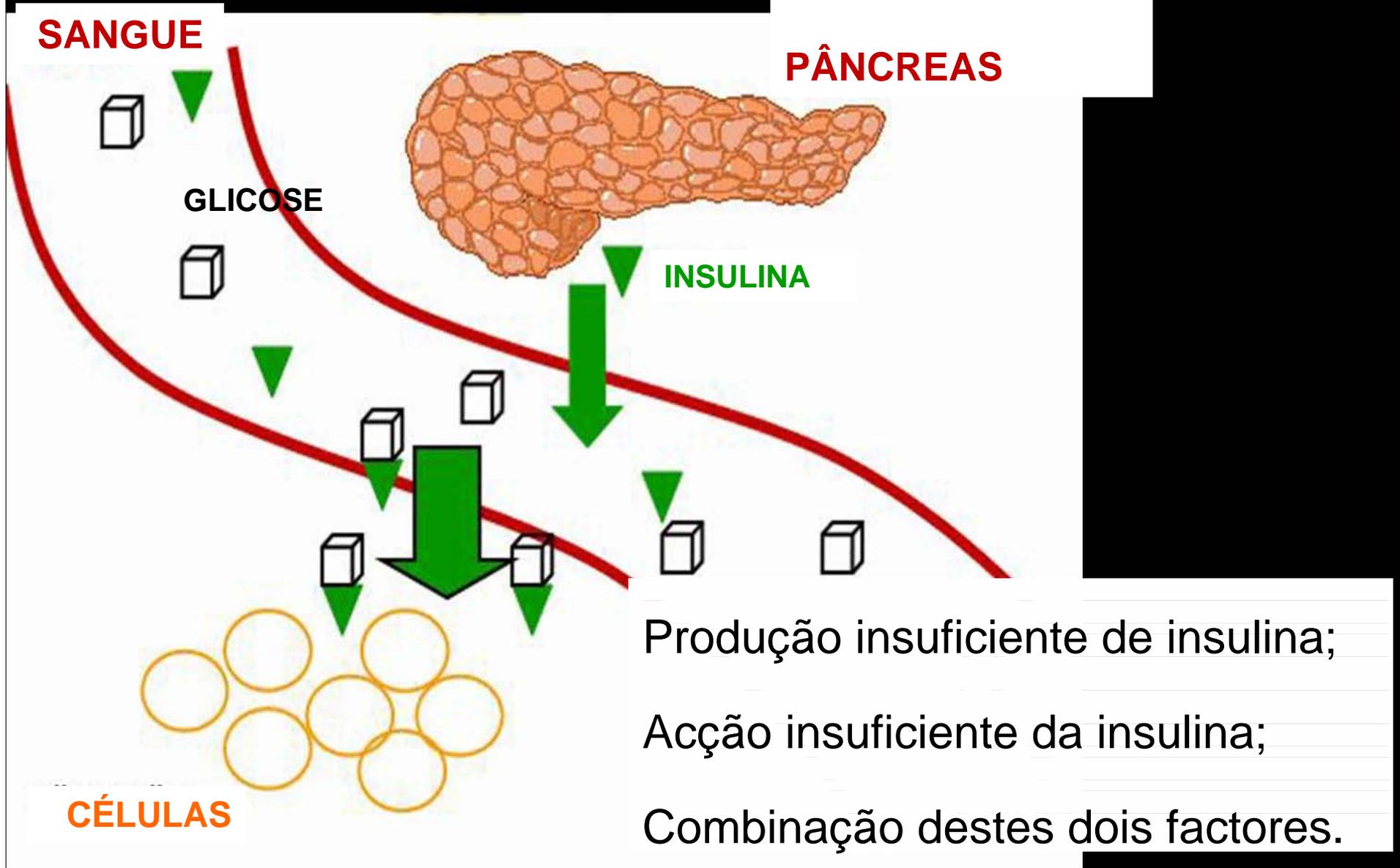


RESULTA DA INCAPACIDADE DE USO DOS
"AÇÚCARES" PELO NOSSO CORPO

"Açúcar" = Glicose, a nossa principal fonte de energia



Causas



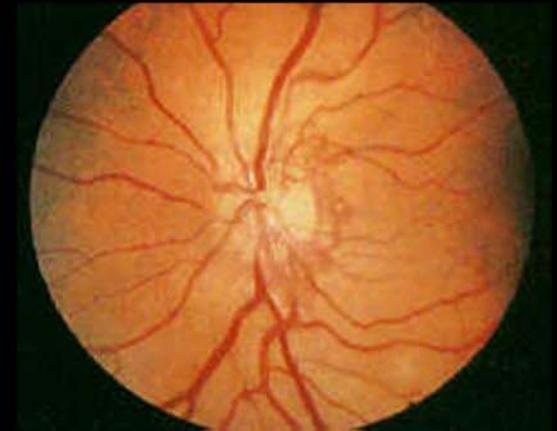
Sintomas

- Urinar em grande quantidade e mais vezes – **POLIÚRIA**
- Sede constante e intensa – **POLIDÍPSIA**
- Fome constante e difícil de saciar – **POLIFAGIA**
- Sensação de boca seca – **XEROSTOMIA**
- Fadiga
- Comichão (prurido) no corpo
- Visão turva

Complicações

MICROVASCULARES

- Retinopatia
- Nefropatia
- Neuropatia



MACROVASCULARES

- Macroangiopatia
- EITA

Complicações

NEURO, MACRO E MICROVASCULARES

- Pé diabético

OUTRAS COMPLICAÇÕES

- Disfunção sexual
- Infecções



"Tratamento"



ADO
Insulina
Ambos

Alimentação e DEU



O que é...

Quais são...

cárdio

vasculares

sistema circulatório

- ┆ *Enfarte do miocárdio,*
- ┆ *Angina do peito,*
- ┆ *Aterosclerose*
- ┆ *AVC (acidente vascular cerebral).*



Factores de risco



Sinais de alarme



"Tratamento"



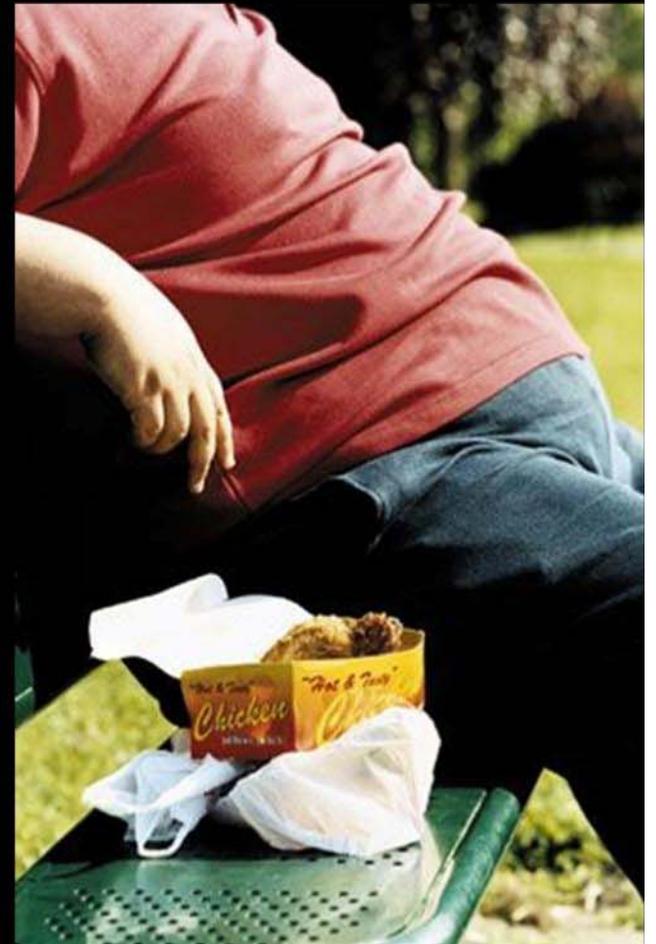
Outras doenças...



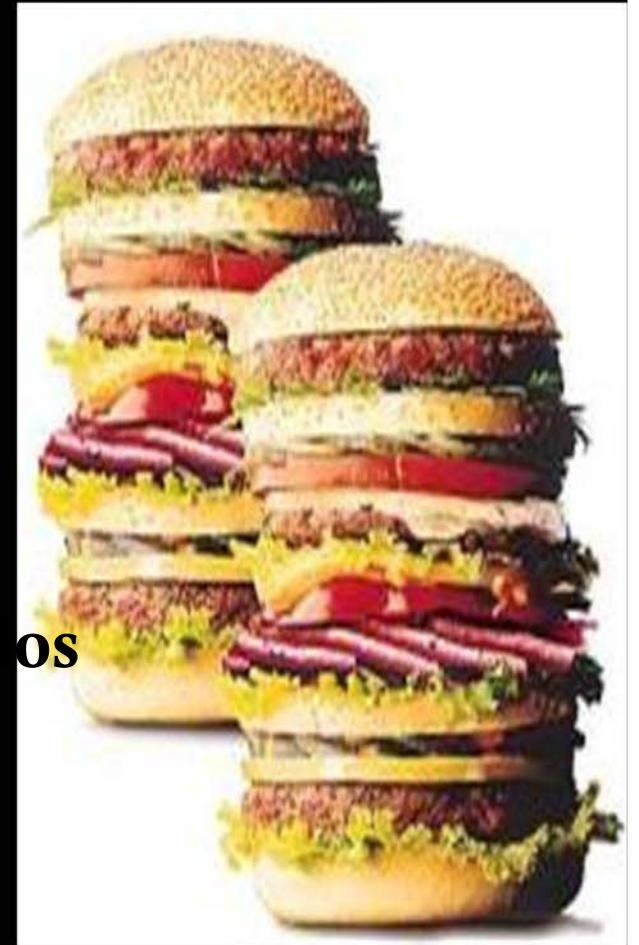


Alimentação dos Adolescentes

Será Saudável?



Será Saudável?



OS

Será Saudável?



A Realidade

**Não temos cuidado
com a alimentação!**





prevenir

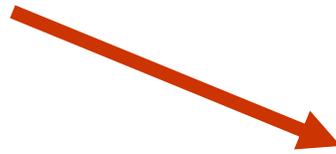
tratar

A Alimentação na Vida do Homem



Cereais

Energia, Hidratos de carbono, Vitamina B₁



Leite, Queijo, iogurte

Proteínas, Cálcio, Fósforo



Proteínas, Fósforo
Vitamina B₁₂



Peixe, carne e ovos



Fruta e Vegetais

Vitaminas hidrossolúveis,
Minerais, Fibra



Óleos e gorduras

Energia, Gordura,
Vitaminas Lipossolúveis



Recomendações nutricionais

Idade	Energia (kcal/kg)		Proteínas (g/kg)	
	H	M	H	M
11-14	55	47	1	1
15-18	40	40	0,9	0,8
19-24	37	38	0,8	0,8



Exemplo de um plano alimentar – composição nutricional:

Energia: 2200 Kcal

Proteína: 92g (17%)

H.C. 309g (52%)

Gordura: 76g (31%)

Fibra: 38,5g

Cálcio: 1088 mg

Magnésio: 334 mg

Fósforo: 1554 mg

Ferro: 13,2 mg

Zinco: 7,96 µg

Caroteno: 16785 µg

Retinol: 4,8 µg

Exemplo de um plano alimentar:

Sexo: feminino

Idade: 15-18 anos

Pequeno-Almoço:

- 1 chávena de leite meio gordo (240ml)
- 1 pão de trigo
- 1 fatia fina de marmelada (20g)
- 200g de maçã

Meio-da-manhã:

- 1 iogurte natural ou dietético de aromas
- Meio pão de trigo

Almoço:

Sopa: quantidade por pessoa para 2 refeições

- 100g de abóbora
- 100g de feijão-verde
- 100g de cenoura
- 80g de batata
- 2 colheres de chá de azeite

Prato:

- 100g de sardinhas
- 3 batatas pequenas

- 10g de alface
- 90g de tomate
- 5 colheres de chá rasas de azeite

Sobremesa: 200g de pêra

Meio-da-tarde:

- 1 iogurte natural ou dietético de aromas
- 1 pão de trigo
- 1 fatia fina de marmelada(20g)

Jantar:

Sopa: metade da quantidade confeccionada ao almoço.

Prato:

- 100g de bife de vitela
- 10 colheres de sopa rasas de arroz
- 100g de brócolos
- 5 colheres de chá rasas de azeite

Sobremesa:200g de laranja

Ceia: meio pão de trigo

1 chávena de chá de ervas sem açúcar

O
B
R
I
G
A
D
A

P
E
L
A

A
T
E
N
Ç
Ã
O

Unhealthy Choices



Healthy Choices

