

# Como comer de forma saudável

## Manual do Tutor



## Como comer de forma saudável

### Que dietas diferentes nos são ensinadas?

A pirâmide alimentar pode servir de base a todas as dietas saudáveis. É uma referência simples que todos devemos seguir para garantir que estamos a receber os alimentos corretos e suficientes na nossa dieta. Se quiser saber mais sobre a pirâmide alimentar ou apresentar a pirâmide alimentar ao seu grupo, consulte os outros recursos sobre este tópico no kit de recursos ON-CALL. Neste manual, apresentaremos os diferentes tipos de dietas que são seguidas por indivíduos e os benefícios de cada uma delas. Pode apresentar as diferentes dietas ao seu grupo e convidá-lo a partilhar informações sobre o tipo de dieta que seguem e porquê.

### A dieta mediterrânica

Começamos com a dieta mediterrânica. Esta centra-se no consumo diversificado de alimentos: frutas, legumes, cereais, etc. Esta dieta é baseada na ingestão de pequenas quantidades de cada grupo de alimentos e na escolha de produtos sazonais de melhor qualidade. Nesta dieta, aconselha-se a cozer ou grelhar os alimentos, por isso é mais saudável do que as dietas que contêm muitos alimentos fritos. Pode ser aconselhável apresentar esta breve visão geral da dieta ao seu

grupo e pedir que as pessoas sugiram que tipos de alimentos pertencem a esta dieta, para garantir que os membros do grupo compreendem a composição de uma dieta mediterrânica.

Para uma versão saudável da dieta mediterrânica, inclua os seguintes produtos na mesma:

- Frutas e legumes: coma tomate, brócolos, espinafres, couve, couve-flor, cenoura, cebola, couve de bruxelas, pepino, maçã, banana, pera, frutas, laranjas e melão;
- Frutos secos e sementes: diariamente, coma um punhado de frutos secos, como amêndoas, avelãs ou caju, e sementes de girassol ou de abóbora;
- Leguminosas: são uma importante fonte de fibras e proteínas para os seguidores desta dieta. Coma mais feijão, ervilhas, lentilhas e grão de bico, entre outras;
- Cereais integrais: evite hidratos de carbono refinados. Se o fizer, coma pequenas porções, coma massa integral, arroz integral, etc.;
- Peixes e frutos do mar: desfrute de comer salmão, sardinha, truta, atum, cavala, camarão, amêijoas, caranguejo, ostras ou mexilhões;
- Aves: certifique-se de comer frango, pato, peru ou outras aves;

- Ovos e laticínios: queijo, iogurte e ovos são uma ótima fonte de gorduras e proteínas saudáveis;
- Ervas e especiarias: acentue as suas refeições com alho, manjeriço, hortelã, alecrim, sálvia, noz-moscada, canela e pimenta;
- Gorduras vegetais: esta é uma parte importante da dieta mediterrânica, onde se destacam as gorduras do azeite, dos frutos secos e do abacate.

Então, quais são os benefícios da dieta mediterrânica? Devido à combinação de vitaminas, minerais, boas gorduras e óleos, está provado que, seguir uma dieta mediterrânea:

- Reduz o risco de diabetes tipo 2;
- Ajuda a manter um coração saudável;
- Reduz o risco de doenças como Alzheimer e Parkinson;
- Ajuda o corpo a combater o cancro;
- Protege a saúde cognitiva;
- Mantém as pessoas mais ágeis com a idade.

## Dieta vegan

Outra dieta que também é bem conhecida e muito controversa é chamada de dieta vegan. Ao seguir uma dieta vegan, os indivíduos não consomem nenhum produto alimentar produzido ou retirado de

um animal. Isso inclui peixe, laticínios, ovos, mel, gelatina, etc. Como, muitas vezes, esta dieta é seguida pelos indivíduos por questões éticas e ambientais e não pelo seu valor nutricional, muitas pessoas pensam que é mais uma filosofia de vida do que uma dieta. Para além de não consumirem produtos de origem animal, as pessoas que seguem uma dieta vegan também não usam cosméticos, roupas, utensílios domésticos ou quaisquer outros produtos produzidos com animais. Vários cientistas classificam esta dieta como uma dieta saudável porque os seus seguidores podem encontrar alternativas para a carne, o peixe, etc.

Além disso, a dieta vegan tende a ser baixa em gordura saturada e rica em nutrientes, o que é bom para a saúde cardiovascular. No entanto, ser vegan exige esforço e planeamento para garantir que está a obter a quantidade certa de nutrientes de alimentos de origem não animal.

Ao procurar fontes alternativas de nutrientes e proteínas, aqueles que seguem uma dieta vegan, geralmente, encontram os nutrientes de que precisam em produtos como tofu, tempeh e cogumelos. Os três têm nutrientes semelhantes aos encontrados na carne. No entanto, há nutrientes encontrados na carne que não podem ser adquiridos noutros produtos, como a vitamina B12; os vegans são, por isso, aconselhados a tomar suplementos.

O veganismo elimina todas as gorduras e produtos animais da dieta, e isso pode trazer enormes benefícios à saúde, pois as gorduras animais estão ligadas a uma série de doenças, incluindo as cardíacas, vários tipos de cancro, diabetes, artrite reumatoide, hipertensão, etc. Como tal, seguindo uma dieta vegan, está a eliminar o impacto das gorduras animais no seu corpo. Os vegetarianos também tendem a ter uma melhor saúde óssea do que os não vegetarianos, e isso é atribuído à quantidade de cálcio que eles recebem através da sua dieta ao comer, por exemplo, couve, espinafre, figos, ervilhas e nabos.

## Dieta orgânica

As pessoas são tentadas a seguir uma dieta puramente orgânica como resultado de muitas questões relacionadas com o uso de fertilizantes, pesticidas, hormonas de crescimento e outras toxinas na produção em massa dos alimentos. Como tal, esta dieta é baseada no consumo de produtos orgânicos. Isto significa que o cultivo do produto é completamente natural e sem uso de aditivos para o melhorar ou de pesticidas para impedir pragas, e a criação de animais é feita sem hormonas para produzir carne de melhor qualidade, embora em menor quantidade, etc. Em suma, esta dieta elimina comida processada. Esta dieta baseia-se no consumo de macronutrientes, principalmente hidratos de carbono, proteínas e gorduras, em cada refeição.

Nesta dieta, é aconselhável fazer 5 refeições diárias estruturadas, nas quais 40% são hidratos de carbono, 30% proteínas e 30% gorduras saudáveis.

## Como usar este recurso com o seu grupo local de saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre três dietas cada vez mais populares nos dias de hoje, mas há muito mais dietas que pode escolher! O objetivo deste recurso é abrir a mente das pessoas para os diferentes tipos de dietas que podem seguir e explicar os benefícios de cada dieta para a sua saúde geral e sensação de bem-estar.

A acompanhar este manual encontrará também uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede local de saúde para introduzir algumas destas diferentes dietas. Esta apresentação fornece algumas informações básicas incluídas neste manual. Para usar esse recurso com o seu grupo local, recomendamos que apresente primeiro o vídeo desta temática, discuta os slides do PowerPoint fornecido e conduza uma discussão em grupo sobre o tópico das dietas. Algumas dicas para perguntas estão incluídas abaixo.

## Atividade em Grupo

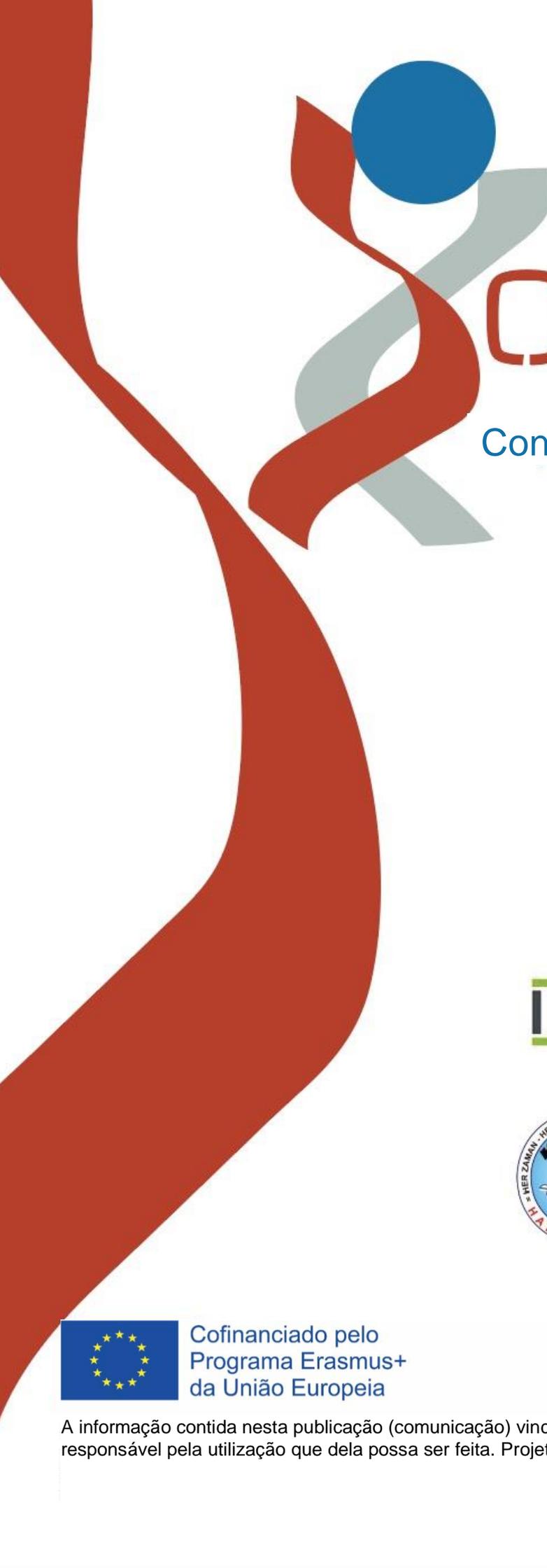
Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo sobre as diferentes

dietas. Para isso, peça às pessoas que discutam todas as diferentes dietas apresentadas até agora - incluindo até dietas da moda, como batidos, etc. Para cada exemplo partilhado, pergunte como a dieta fez a pessoa se sentir e se contribuiu para o seu bem-estar.

De seguida, conduza uma discussão em grupo sobre o que acham que é uma dieta equilibrada. Façam também uma votação sobre qual a dieta que gostariam de seguir. Como atividade de acompanhamento, peça aos membros do grupo que façam uma pesquisa *online* sobre algumas das seguintes dietas. Pode discutir os benefícios de todas estas dietas na sessão de grupo seguinte:

- Dieta Atkins;
- Dieta Cetogénica;
- Dieta crua;
- A dieta da zona;
- Dieta ocidental.

ON CALL



# ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANIŠA ZA  
OSRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip  
Future In  
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095