

On-Call

Literacia em Saúde

Subunidade 2.2

Nutrição: Grupos de Alimentos

Grupo de alimentos	O que inclui:	Importante para:	Como escolher:
Pão, arroz, batata, massa e outros alimentos ricos em amido	<ul style="list-style-type: none"> • Todo o pão, por exemplo, pão branco, integral, trigo • Batatas • Arroz, massa, cuscuz • Cereais de pequeno-almoço, aveia • Outros cereais, como cevada, trigo sarraceno, milho 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia • Vitaminas B • Fibra • Algum cálcio • Alguns cereais são enriquecidos com ferro 	<ul style="list-style-type: none"> • Coma muito: os alimentos deste grupo devem formar a maior parte de qualquer refeição. • Pelo menos um alimento deste grupo deve ser ingerido a cada refeição. • O número de porções de alimentos ingeridos deste grupo variará de acordo com a idade, atividade física e apetite, por exemplo: adolescentes e pessoas envolvidas em trabalho muito físico precisarão comer mais que pessoas menos ativas. • Os alimentos deste grupo também compõem lanches saudáveis, por exemplo torradas, cereais.

Grupo de alimentos	O que inclui:	Importante para:	Como escolher:
Frutas e vegetais	<p>Todas as frutas e legumes, incluindo frescos, congelados, enlatados, secos, sumos e batidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isso exclui batatas (as batatas são um alimento rico em amido, por isso são agrupadas com pão, arroz, batatas, massas e outros alimentos ricos em amido). • Ervilhas, feijões e milho doce também estão incluídos nesses grupos de alimentos, se forem consumidos como vegetais e não como uma alternativa à carne. <p>Produtos como ketchup de tomate, iogurte de frutas e geleias não estão incluídos porque contêm muito pouca fruta ou vegetal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas, por exemplo Vitamina C, carotenos (uma forma de vitamina A) e outros antioxidantes , folatos • Minerais e. potássio • Fibra - fibra especialmente e solúvel 	<ul style="list-style-type: none"> • Coma cinco ou mais porções por dia • Este objetivo pode ser alcançado com a adição de frutas e vegetais extras, adicionados à sopa e frutas extras. <p>Uma porção é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia grande de fruta, por exemplo, melão ou abacaxi • 1 fruta de tamanho médio, por exemplo, uma pera, banana ou maçã • 2 frutos pequenos, por exemplo, kiwis, tangerinas ou ameixas • 3 colheres de sopa cheias de salada de frutas ou frutas enlatadas • 1 chávena de frutas, por exemplo, uvas ou bagas • 1 copo de sumo de fruta (150 ml) conta como uma porção de fruta, independentemente da quantidade de bebida • 1 colher de chá cheia de frutos secos. Os frutos secos são ricos em açúcar e devem ser consumidos nas refeições. • 3 colheres de sopa cheias de legumes cozidos • 1 tigela de sobremesa de salada

Grupo de alimentos	O que inclui:	Importante para:	Como escolher:
Leite e laticínios	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Queijo • Iogurte • Queijo fresco • Soro de leite coalhado Este grupo não inclui manteiga, ovos e nata	<ul style="list-style-type: none"> • Cálcio • Proteína • Riboflavina A e D - somente produtos padrão (não com baixo teor de gordura) 	<ul style="list-style-type: none"> • Coma alguns destes alimentos todos os dias. Exemplos incluem um copo de leite, um iogurte, um pequeno pedaço de queijo. • Mantenha a porção grupo de alimentos proporcionalmente ao Guia <i>Eatwell</i>.

Grupo de alimentos	O que inclui:	Importante para:	Como escolher:
Carne, peixe, ovos, feijão e outras fontes de proteína não lácteas	<ul style="list-style-type: none"> • Carne • Aves • Peixe • Ovos • Leguminosas, por exemplo, ervilhas, feijões, lentilhas • Nozes • Soja / tofu <p>A carne inclui carne bovina, suína, ovina e produtos feitos a partir deles.</p> <p>As aves incluem frango, pato e peru.</p> <p>O peixe inclui peixe fresco, congelado e enlatado (por exemplo, sardinha e atum) e produtos de peixe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proteína • Ferro • Vitaminas B, especialmente vitamina B12 • Zinco, magnésio • Ácidos gordurosos de omega-3 	<ul style="list-style-type: none"> • Coma alguns alimentos todos os dias. • Mantenha a comida deste grupo de alimentos proporcionalmente ao indicado no guia <i>Eatwell</i>.

Grupo de alimentos	O que inclui:	Importante para:	Como escolher:
Alimentos e bebidas com alto teor de gordura e/ ou açúcar	<ul style="list-style-type: none"> • Óleo de cozinha, manteiga, margarina, com baixo teor de gordura e outras gorduras • Maionese, maionese reduzida em gordura, creme de salada e molho para salada • Molhos cremosos, molhos gordurosos • Cremes de barrar • Chocolate, doces, açúcar • Batatas fritas • Biscoitos, bolos, doces • Pudins, geleia, gelados • Açúcar, mel • Refrigerantes açucarados 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia (calorias) • Vitaminas A, D e E • Ácidos graxos essenciais 	<ul style="list-style-type: none"> • Apenas uma pequena quantidade de alimentos e bebidas com alto teor de gordura e/ou açúcar deve ser consumida. • Embora os alimentos ricos em gordura forneçam energia e algumas vitaminas essenciais, também são ricos em calorias e podem contribuir para o ganho de peso e doenças cardíacas. • Todas as gorduras, óleos e gorduras para barrar devem ser usadas com moderação. • Alimentos como chocolate, batatas fritas, bolos, molhos etc. devem ser ingeridos apenas em pequenas quantidades. • Alimentos e bebidas com alto teor de açúcar podem provocar cáries dentárias, especialmente se forem ingeridos entre as refeições. Limite-os aos horários das refeições. • Evite adicionar gordura ao cozinhar e retire a gordura dos alimentos durante a preparação.

As principais mensagens alimentares do novo Guia *Eatwell*

- ▶ Coma pelo menos 5 porções de uma variedade de frutas e legumes todos os dias.
- ▶ Refeições básicas devem incluir batatas, pão, arroz, massas ou outros hidratos de carbono ricos em amido; opte por versões integrais sempre que possível.
- ▶ Opte por algumas alternativas aos laticínios (como bebidas de soja) ou escolha opções com menos gordura e menos açúcar.
- ▶ Coma alguns feijões, leguminosas, peixe, ovos, carne e outras proteínas (incluindo duas porções de peixe por semana, uma das quais deve ser peixe gordo).
- ▶ Escolha óleos e gorduras não saturadas e coma em pequenas quantidades.
- ▶ Beba 6-8 chávenas/copos de água por dia.
- ▶ Se consumir alimentos e bebidas com alto teor de gordura, sal ou açúcar, consuma-os com menos frequência e em pequenas quantidades.



Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095