

Índice

- 1. Agradecimentos
- 2. Apresentação

Pág **4-5**

Importância da adoção de uma alimentação saudável para a pessoa com deficiência.

Pág **6-7**

Recomendações Recomenuações

para uma alimentação saudável.

- 4.1 O que são os nutrientes?
- 4.2 Princípios de uma alimentação saudável.

Pág **8-15**

5. Dieta Mediterrânica.

- 5.1 O que é a Dieta Mediterrânica?
- 5.2 Os 10 princípios da Dieta Mediterrânica para a saúde.
- 5.3 Benefícios para a saúde.
- 5.4 A roda da Alimentação Mediterrânica.
- 5.4.1 Grupos Alimentares.
- 5.5 Sazonalidade da Hortofrutícolas.

Pág **16-33**

6. Rotulagem Alimentar.

- 6.1 Informações importantes a verificar nos rótulos.
- 6.2 Descodificador de rótulos.

Pág **34-41**



1 Agradecimentos



Expressamos os nossos sinceros agradecimentos à Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) de Castelo Branco, aos utentes, aos colaboradores e, em particular, à Dra. Filomena Vitório e ao Dr. Tiago Penedo por aceitarem prontamente o desafio de colaborar neste projeto.

A disponibilidade, o apoio para este manual e para as sessões de educação alimentar, desenvolvidas com os utentes, proporcionaram valiosas oportunidades de partilha e aprendizagem.

Um agradecimento também ao Chef Fábio Bernardino pela generosidade na cedência de algumas fotografias.

Espera-se que as informações apresentadas neste manual contribuam para uma alimentação mais saudável e inclusiva, promovendo o bem-estar de todos.

Ficha Técnica:

Título - Cuidar a Alimentar - orientações para uma alimentação saudável Coordenação - ADRACES - Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro-Sul Autor - ADRACES - Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro-Sul Colaboração - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Castelo Branco, Centro de Apoio Tecnológico Agroalimentar, Centro de Ciência Viva da Floresta, Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa, Food4Sustainability CoLab e Pinhal Maior - Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul Fotografia - ADRACES - Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro-Sul, Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Castelo Branco e Chef Fábio Bernardino Receituário - ADRACES - Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro-Sul Design Gráfico - Goldenanimation - novembro 2024

Apresentação



O presente manual foi produzido no âmbito do projeto MEDEAT_BB – Rede Territorial para a Alimentação Sustentável e Equilibrada, dinamizado pela ADRACES – Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro-Sul em parceria com a Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa (CIMBB), a Food4Sustainability CoLAB, o Centro de Ciência Viva da Floresta, a Pinhal Maior – Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul e o Centro de Apoio Tecnológico Agroalimentar (CATAA).

Este manual foi desenvolvido com o apoio da Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) de Castelo Branco e pretende capacitar utentes, cuidadores, familiares, amigos e técnicos, para um consumo alimentar adequado, com vista à promoção de uma alimentação equilibrada e saudável.

Uma alimentação equilibrada e saudável contribui para uma melhoria do estado nutricional e tem impacto na prevenção de diversas doenças como cardiovasculares, oncológicas, diabetes e obesidade. O excesso de peso e a obesidade são comuns na pessoa com deficiência, bem como algumas complicações digestivas que podem comprometer o estado nutricional. Neste sentido, torna-se fundamental informar e consciencializar sobre hábitos alimentares mais adequados, adaptados a cada caso em particular com uma melhoria significativa na sua qualidade de vida.

Espera-se que este manual seja uma ferramenta útil, que contribua para um maior esclarecimento sobre este tema e para a melhoria dos hábitos alimentares dos utentes e respetivas famílias.

3

Importância da adoção de uma alimentação saudável para cidadãos portadores de deficiência

De uma forma geral, as recomendações para uma alimentação saudável para os cidadãos com deficiência são semelhantes às destinadas à população em geral, cumprindo os princípios de uma alimentação saudável. A alimentação é um dos fatores que mais impacto tem na saúde, bemestar e saúde mental. Para quem vive com uma deficiência, seguir uma alimentação saudável e equilibrada torna-se ainda mais necessário, uma vez que pode ajudar a melhorar a sua condição e a proporcionar energia necessária para enfrentar o dia-a-dia. Para além disso, há diversas situações que implicam uma maior preocupação com a alimentação:

- •As dificuldades motoras associadas a algumas deficiências podem aumentar o risco de desenvolver problemas gastrointestinais, como obstipação, refluxo gastroesofágico e alterações na mastigação e deglutição, sendo por vezes necessário algumas adaptações na alimentação;
- •Em algumas situações os movimentos físicos podem ser limitados, contribuindo para a redução do gasto calórico, provocando o excesso de peso ou obesidade;
- •Outras situações podem provocar o aumento do gasto calórico, conduzindo a situações de baixo peso;
- Alguns medicamentos prescritos podem alterar o apetite e interferir na absorção de vários nutrientes, provocando défices nutricionais.



Assim, é extremamente importante a adoção de uma alimentação equilibrada e saudável, adaptada às necessidades, de forma a gerir de uma forma mais eficaz as diversas deficiências e prevenir outras situações que possam estar associadas.

Poderá ser necessário o aconselhamento nutricional individualizado, adequado às especificidades motoras e de saúde, caso exista a necessidade de adaptar o tipo de alimentos, texturas, bem como o tipo de alimentação (oral ou por sonda). Ressalva-se que poderá ser aconselhado consultar um nutricionista, que auxiliará na prevenção de problemas nutricionais ou que pode melhorar problemas previamente existentes, incluindo a perda ou aumento de peso, défices nutricionais e problemas digestivos.





Os próximos capítulos abordam os vários aspetos relacionados com a alimentação saudável e o capítulo 7 aborda especificamente as dificuldades e recomendações relacionadas com algumas deficiências.

4.

Recomendações para uma alimentação saudável



4.1 O que são os nutrientes?

Uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para manter a saúde e o bem-estar e deve fornecer todos os nutrientes necessários para o organismo funcionar corretamente. Os nutrientes estão presentes nos alimentos e dividem-se em **macronutrientes e micronutrientes**. Por serem necessários em maiores quantidades, os **hidratos de carbono, as proteínas e as gorduras** constituem o grupo dos **macronutrientes**. Por outro lado, as **vitaminas** e os **minerais** pertencem ao grupo dos **micronutrientes**, pois o organismo apenas necessita deles em pequenas quantidades.

Macronutrientes

Os macronutrientes são as principais fontes de energia do organismo:

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Gorduras

- Hidratos de carbono

Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia do organismo. Podem ser classificados em 2 tipos:

• Simples ou de absorção rápida – possuem uma composição química mais simples e, consequentemente, são a fonte de energia que aumenta os níveis de açúcar no sangue mais rapidamente. Estão presentes no açúcar de mesa, no mel, na fruta, nas farinhas e nos cereais refinados. A fruta, devido ao seu teor de fibra, acaba por ter uma absorção do açúcar mais lenta, pelo que o seu consumo é benéfico para a saúde;





• Complexos ou de absorção lenta – a sua composição química é mais complexa e o aumento dos níveis de açúcar no sangue é feito de um modo mais lento e sustentado. Estão presentes nos vegetais, nas farinhas e cereais integrais, nas leguminosas e nos tubérculos.

Fibra

A fibra é um tipo de hidrato de carbono que o organismo não consegue digerir completamente. Embora a fibra não forneça calorias ou energia, desempenha funções essenciais na saúde, incluindo:

- Ajuda a prevenir a obstipação e outros problemas digestivos.
- Promove a saciedade, ajudando a controlar a ingestão de alimentos.
- Contribui para a redução do colesterol e a melhora da saúde do coração.
- Ajuda a regularizar e os níveis de açúcar no sangue.

Alimentos como frutas, hortícolas, cereais integrais e leguminosas são ricos em fibra.

- Proteínas

As proteínas encontram-se em alimentos de origem **animal e vegetal** (laticínios, ovos, leguminosas secas, carnes, aves, pescado...) e são responsáveis pelo crescimento, manutenção e regeneração das células, tecidos e órgãos. Também atuam na formação dos ossos e na produção de hormonas, essenciais para algumas funções do organismo.

• Proteínas de origem animal – As principais fontes são a carne, o peixe, o marisco e os ovos;

• Proteínas de origem vegetal – As principais fontes são as leguminosas (grão, feijão, lentilhas, etc.), os frutos oleaginosos (amêndoa, noz, avelã, etc.), as sementes (de girassol abóbora, etc.), a soja e os seus derivados (tofu, tempeh, etc.).

- Gorduras ou Lípidos

As gorduras também fornecem energia e o seu consumo é necessário porque todas as membranas das células e hormonas a possuem na sua constituição. Deste modo, para que o organismo mantenha o seu funcionamento normal é necessário consumir fontes de gorduras diariamente. Podem ser classificadas em 2 tipos:

- Gorduras insaturadas Azeite, peixe gordo (sardinha, cavala, atum, etc.), frutos oleaginosos (amêndoa, noz, avelā, etc.), sementes (abóbora, chia, linhaça, etc.), óleos vegetais (de girassol, milho, etc.);
- Gorduras saturadas Manteiga e queijos gordos, banha de porco, carne vermelha (vaca, porco, cabrito, borrego), carne processada (fiambre, salsichas, alheiras, chouriços, etc.), óleos de palma e coco.

Por um lado, deve-se dar prioridade ao consumo de gorduras **insaturadas**, com caraterísticas **anti-inflamatórias** e **protetoras** a **nível cardiovascular**. Sabe-se que têm efeito protetor relativamente às doenças coronárias atuando na diminuição do c-LDL ("mau" colesterol) e no aumento do c-HDL ("bom" colesterol). Por outro lado, é importante limitar o consumira de granda de consumira de consu

mo de alimentos ricos em gorduras saturadas, estando associadas ao aumento do c-LDL ("mau" colesterol), com consequente aumento de doenças cardiovasculares.



Micronutrientes

Os micronutrientes incluem as vitaminas e os minerais. Embora não sejam fonte de energia, o seu consumo diário é essencial porque intervêm nas diferentes reações químicas que ocorrem no organismo, interferem na formação de vários tecidos como os ossos, o músculo e o cabelo, e regulam a função das células.

- Vitaminas

As vitaminas podem ser divididas em 2 tipos:

- Vitaminas hidrossolúveis: estão dissolvidas em água e o excesso das mesmas é eliminado através da urina. Neste grupo, podem ser encontradas as vitaminas **C e do complexo B** que estão presentes em diversos alimentos desde carne, peixe, ovos, cereais, legumes, frutas, etc.;
- Vitaminas lipossolúveis: necessitam de gordura para serem absorvidas e ficam retidas nos tecidos de gordura do corpo, pelo que o seu consumo não deve ser excessivo. São exemplos as vitaminas A, D, E e K que podem ser encontradas nos vegetais, produtos lácteos, ovos, azeite e nos óleos vegetais.

- Minerais

Os minerais participam em várias funções no organismo, desde o controlo da pressão arterial, formação de enzimas e hormonas, fortalecimento dos ossos e dentes, regulação da função muscular e nervosa, melhoria da saúde da pele, cabelo e unhas, regulação do metabolismo e transporte de oxigénio. Existem vários minerais essenciais ao organismo e em quantidades pequenas: cálcio, cobre, crómio, ferro, fósforo, iodo, magnésio, manganês, potássio, selénio e zinco.



Vitaminas e fontes alimentares

Minerais e fontes alimentares

Vitamina A (ou retinol)

Carne vermelha, frango, peixe, laticínios, vegetais de cor amarela e laranja (cenoura, abóbora, batata-doce).

Vitamina B1 (ou tiamina)

Cereais integrais, carne de porco e pescado.

Vitamina B3 (ou niacina)

Carnes magras, pescado, cereais integrais e leguminosas.

Vitamina B5 (ou ácido pantoténico)

Vísceras (coração e fígado), cogumelos, brócolos, levedura de cerveja e gema de ovo.

Vitamina B6 (ou piridoxina)

Pescado, vísceras, batata, leguminosas.

Vitamina B12 (ou cobalamina)

Carne, pescado, ovos, laticínios e derivados.

Vitamina C (ou ácido ascórbico)

Frutas cítricas, sumo de tomate, batata, pimento verde e vermelho, kiwi, brócolos e morangos.

Vitamina D (ou colecalciferol)

Peixes gordos (salmão, atum, cavala), óleo de peixe, manteiga, gema de ovo, alimentos fortificados como leite, bebidas vegetais e cereais de pequeno-almoço.

Vitamina E (ou tocoferol)

Nozes, sementes e óleos vegetais, vegetais de folha verde escura e cereais enriquecidos.

Vitamina K

Vegetais de folha verde escura (espinafre, repolho, brócolos) e óleos vegetais.

Cálcio

Laticínios, vegetais de folha verde escura (brócolos, agrião, espinafres, couve portuguesa), produtos à base de soja enriquecidos com cálcio e leguminosas.

Cobre

Marisco, vísceras, carne, nozes, cereais, leguminosas e frutos secos.

Crómio

Levedura de cerveja, fígado, batata, brócolos, marisco e cereais integrais.

Ferro

Carne vermelha, carne de aves, ovos, fígado, cereais fortificados, frutos secos e leguminosas.

Fósforo

Cereais integrais, laticínios, frutos secos.

Iodo

Algas, marisco, laticínios, cereais, ovos.

Magnésio

Sementes, nozes, leguminosas, vegetais de folha verde escura, cereais integrais e leite.

Manganês

Cereais integrais, leguminosas e nozes.

Potássio

Fruta, hortícolas, carne, laticínios, frutos secos e sementes.

Selénio

Castanha do Pará, sementes, ovos, peixe, cogumelos, cereais e derivados.

Zinco

Ostras, carne vermelha, carne de aves, feijão, nozes e cereais integrais.



4.2 Princípios de uma alimentação saudável

A prática de uma alimentação saudável é dos fatores que mais impacto direto tem na saúde e apresenta vários benefícios, como proporcionar energia suficiente e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo, manter o bem-estar físico e mental e ainda a possibilidade de prevenir doenças como a Diabetes, Doenças cardiovasculares, Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC) e certos tipos de cancro.

Os hábitos alimentares inadequados, nomeadamente o consumo insuficiente de fruta, hortícolas, cereais integrais e frutos oleaginosos, e por outro lado, o consumo excessivo de sal, são dos principais fatores que contribuem para a perda de anos de vida saudável em Portugal.



Alguns princípios

Fazer várias refeições ao longo do dia, incluindo um lanche de manhã e de tarde é uma boa estratégia para controlar o apetite e para não sentir demasiada fome às refeições principais, levando a um maior consumo de alimentos que podem ser menos interessantes do ponto de vista nutricional.

2. Tomar o pequeno-almoço

O dia deve iniciar com uma refeição completa, variada e equilibrada, de forma a garantir energia para todas as atividades diárias.

Deverá incluir:

- Fonte de proteína leite ou alternativas vegetais, queijo, iogurte ou ovos;
- Fonte de hidratos de carbono de absorção lenta – cereais, de preferência integrais, como pão, flocos de aveia, de trigo, cevada, etc.
- Fonte de gordura frutos oleaginosos (amêndoas, cajus, nozes, etc.) ou sementes, azeite, manteiga de amendoim/amêndoa;
- Fonte de vitaminas, minerais e fibra 1 peça de fruta



Deve optar por escolher, sempre que possível, alimentos da época, com melhor sabor e composição nutricional, assim como alimentos locais ou de produção nacional, para minimizar as perdas de nutrientes e para favorecer a economia local.

3. Aumentar o consumo de fruta e hortícolas

As frutas e os hortícolas são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibra, água e antioxidantes, nutrientes essenciais para a saúde e associados a um menor risco de doenças cardiovasculares, doenças oncológicas, diabetes e obesidade.

Recomenda-se a ingestão de pelo menos **400g** diários de hortofrutícolas variados, algo que consegue atingir se ingerir 3 peças de fruta (exemplo: 1 ao pequeno-almoço e em cada uma das refeições principais) e 2 sopas de legumes (um prato no início de cada refeição principal). É também importante incluir hortícolas como acompanhamento no prato principal.

4. Preferir os cereais integrais

Os alimentos do grupo dos cereais e derivados e tubérculos (arroz, massa, pão, batatas) são a principal fonte de energia e devem estar presentes diariamente na alimentação. Deve-se optar pela sua versão integral, com maior teor de **fibra** e **vitaminas do complexo B.**

Deve evitar o consumo de cereais refinados como pão branco, cereais de pequeno-almoço açucarados, produtos de pastelaria.



O consumo diário de sal não deve exceder as 5g por dia (aproximadamente 1 colher de chá).

5. Consumir gordura de boa qualidade

As gorduras também são fundamentais para uma alimentação saudável e equilibrada mas devem ser consumidas com **moderação**, derivado ao seu elevado valor calórico.

Que gorduras escolher?

Deve optar pelo consumo das gorduras insaturadas que trazem mais benefícios à saúde, principalmente à saúde cardiovascular e à diminuição do risco de desenvolver diabetes. Os peixes gordos (sardinha, cavala, atum, etc.), o marisco, os frutos oleaginosos (amêndoa, noz, avelã, etc.) e as sementes (chia, linhaça, etc.), são os principais fornecedores de ómega-3, essenciais para a função cerebral, manutenção do sistema imunitário, saúde ocular, da pele e das articulações, entre outros benefícios. O peixe gordo deve consumir-se 2 ou mais vezes por semana.

Para cozinhar e temperar, o azeite deve ser a gordura de eleição. Ainda que seja uma gordura saudável, a quantidade que adiciona aos cozinhados deve ser moderada.

O peixe e a carne também são fontes de gordura. Deve privilegiar o consumo de peixe e

carnes brancas em detrimento das carnes vermelhas e processadas.

As carnes vermelhas não devem estar presentes na alimentação mais do que 1 a 2 vezes por semana (100g) e as carnes processadas não mais do que 1 vez por semana (50g), sendo que estas últimas são consideradas, pela Organização Mundial de Saúde, como cancerígenas ou potencialmente cancerígenas, e estão associadas, por exemplo, ao cancro colorrectal.) Os frutos oleaginosos devem ser ingeridos pelo menos 4 vezes por semana, com moderação, numa porção de 30g (1 punhado).

Sabia que...

Outro tipo de gordura não recomendada e que se deve limitar ao máximo é a **gordura trans**, que está associada a um aumento do risco de doenças cardiovasculares. Este tipo de gordura habitualmente é utilizado no fabrico de **produtos de pastelaria**, **bolachas e biscoitos**. A sua quantidade presente nos alimentos normalmente não está identificada nos rótulos. Uma forma simples de identificar a sua presença é procurar na lista de ingredientes as designações "**gordura totalmente ou parcialmente hidrogenada**" ou ainda "**óleos totalmente ou parcialmente hidrogenados**".

6. Limitar a ingestão de sal

O consumo excessivo de sal é um dos principais problemas de saúde pública em Portugal. Apresenta várias consequências para a saúde como o aumento da pressão arterial e o maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Durante a preparação e confeção, deve reduzir a sua adição e optar pela utilização de **ervas aromáticas e especiarias** (exemplos: orégãos, salsa, coentros, manjericão, pimenta, noz moscada etc.). Também pode adicionar alimentos de origem vegetal que acrescentam muito sabor às preparações, como cebola, alho, alho francês, pimento, aipo, entre outros.

Os alimentos processados também apresentam geralmente quantidades elevadas de sal (produtos de charcutaria, refeições pré-preparadas, entre outros.) e devem ser limitados.



7. Beber água durante o dia

A bebida a privilegiar à refeição e durante todo o dia deverá ser sempre a água.

As necessidades de água variam em função da idade, do sexo, da prática de exercício físico e da temperatura ambiente, mas no geral recomendase o consumo de cerca de 8 a 10 copos de água por dia para assegurar as necessidades hídricas. Deve minimizar a ingestão de bebidas açucaradas como sumos e néctares, mesmo os sumos de fruta naturais, que são também uma fonte de açúcares simples e que, por norma, implica a ingestão de mais do que uma peça de fruta.

8. Limite a ingestão de açúcar

O consumo de alimentos com elevados teores de açúcar (e também gordura e sal) encontrase associado a um maior risco de obesidade. Não existem alimentos proibidos mas deve evitar e equilibrar o consumo de alimentos açucarados como bolachas, bolos, produtos de pastelaria, barritas de cereais, alguns cereais de pequeno-almoço, etc.

9. Incluir mais leguminosas nas refeições

As leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilhas, favas, tremoço, ervilhas) apresentam vários benefícios a nível nutricional.

Apresentam um valor considerável de proteína de origem vegetal, substituindo a carne e o peixe, se conjugadas com cereais (arroz, massa, etc.).

São uma excelente fonte de fibra e hidratos de carbono de absorção lenta, que podem ser importantes para situações de obstipação e controlo do apetite.

Deve ler os rótulos dos alimentos e preferir alimentos com teor de açúcar inferior a 22,5 por 100g ou 11,25g por 100 ml. No capítulo 6 é explicado como deve interpretar os rótulos dos alimentos.

5.

Dieta Mediterrânica



5.1 O que é a dieta mediterrânica

A palavra "dieta" deriva do termo grego "diaita" que significa estilo de vida. A Dieta Mediterrânica é precisamente isso, um estilo de vida que se baseia nas práticas, conhecimentos, tradições e hábitos alimentares típicos dos povos do Mediterrâneo ou que dele sofreram influência (como é o caso de Portugal). De um modo geral, enquanto padrão alimentar é caracterizada por um consumo predominante de alimentos de origem vegetal, como hortícolas, frutas, leguminosas, cereais pouco refinados, frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, etc.) e o azeite. Por outro lado, também se caracteriza por um baixo consumo de carne e um moderado consumo de pescado e laticínios.

A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica em Portugal como património cultural imaterial da humanidade em Dezembro de 2013, reconhecendo a presença do património alimentar mediterrânico em Portugal como modelo cultural, histórico e de saúde, reforçando ainda que esta herança deve ser preservada e transmitida para o futuro.

5.2 Os 10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

- 1. Confeções simples que preservam os nutrientes (como sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas) e ingredientes nas proporções certas;
- 2. Utilização de azeite como principal gordura para cozinhar e temperar;
- 3. Utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal;
- 4. Elevado consumo de hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e oleaginosos;
- 5. Consumo de alimentos frescos, locais e da época;

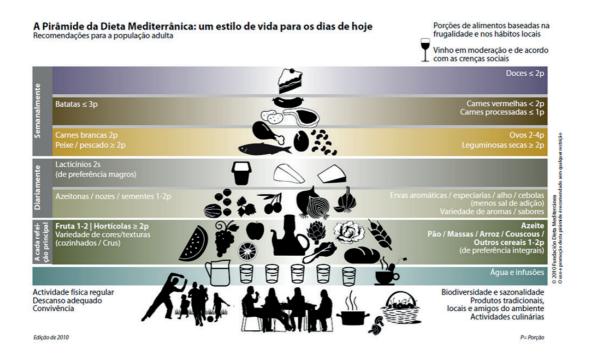
- 6. Consumo moderado de laticínios;
- 7. Consumo frequente de pescado e baixo em carnes vermelhas;
- 8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
- 9. Consumo de água como bebida de eleição.
- 10. Convívio e partilha de experiências à volta da mesa, com refeições em família e entre amigos.



A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica em Portugal como património cultural imaterial da humanidade em Dezembro de 2013.

Pirâmide da Dieta Mediterrânica

A pirâmide da Dieta Mediterrânica indica os alimentos, as quantidades e a frequência de ingestão, sendo que a base indica os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade. Faz também referência ao estilo de vida que não inclui apenas a alimentação. Este estilo de vida valoriza a prática regular de atividade física, o convívio social e o respeito pelos ciclos naturais da terra, como a sazonalidade dos alimentos.



É reconhecida pela Organização Mundial de Saúde como um padrão alimentar de <u>excelência</u>.



5.3 Beneficios para a Saúde

A Dieta Mediterrânica está associada a uma maior longevidade e diminuição do risco de desenvolver diversas doenças, sendo considerada um modelo alimentar de referência a nível mundial.

Os principais benefícios são:

- Melhoria da qualidade de vida e da longevidade;
- Prevenção do excesso de peso e obesidade;
- Redução do risco de desenvolver doenças coronárias e cardiovasculares;
- Redução do risco de desenvolver doenças neurodegenerativas (Alzheimer e Parkinson, por exemplo);
- Redução do risco de desenvolver Diabetes tipo 2;
- Redução do risco de desenvolver alguns tipos de cancro;
- Melhoria da qualidade do sono.

5.4 A Roda da Alimentação Mediterrânica

A Roda da Alimentação Mediterrânica é um guia para garantir uma alimentação saudável, que representa os diferentes grupos de alimentos e as porções em que devem estar presentes na alimentação diária, destacando não só a componente alimentar, mas também os outros aspetos relacionados com o seu estilo de vida. Possui uma forma circular, que lembra a forma de um prato e as refeições à mesa e em grupo, características da cultura mediterrânica. Em seu redor, dá destaque aos alimentos mediterrânicos que mais fazem parte das tradições alimentares portuguesas.

Também transmite outras mensagens, associadas à Dieta Mediterrânica:

- O respeito pela sazonalidade, com o uso de produtos locais e da época;
- A promoção da utilização de técnicas culinárias saudáveis e tradicionais e a sua transmissão a outras gerações;
- O incentivo ao tempo dedicado às refeições com familiares e amigos:
- A utilização de ervas aromáticas para diminuição do uso de sal;
- A promoção da prática de atividade física;
- A introdução de frutos oleaginosos (amêndoas, nozes, etc. na alimentação);
- O consumo baixo a moderado de vinho e apenas às refeições principais.

Os alimentos estão agrupados em 7 grupos de diferentes dimensões, representando aqueles que devem estar em maior quantidade na nossa alimentação e aqueles que devem estar presentes em menor quantidade. Todos os diferentes grupos têm a sua importância e funções e particularidades específicas na alimentação.

Os princípios de uma alimentação saudável associados à Roda dos Alimentos são:

- Ser **completa** consumir alimentos de todos os grupos, sem esquecer a importância da água para a hidratação;
- Ser variada consumir alimentos diferentes dentro de cada grupo;
- Ser **equilibrada** consumir maior quantidade de alimentos dos grupos maiores e menor quantidade dos grupos menores.



5.4.1 Grupos alimentares

A cada grupo estão associadas as porções que devemos consumir diariamente:

- Cereais e derivados, tubérculos 4 a 11 porções
- Hortícolas 3 a 5 porções
- Fruta 3 a 5 porções
- Laticínios 2 a 3 porções
- Carnes, pescado e ovos 1,5 a 4,5 porções
- Leguminosas 1 a 2 porções
- Gorduras e óleos 1 a 3 porções



É o maior grupo da roda dos alimentos, o que indica que os alimentos deste grupo devem ser consumidos em maior quantidade em relação aos alimentos de outros grupos. São os principais fornecedores de energia para o nosso organismo, necessários para garantir todas as funções, das mais simples às mais complexas. Para além de serem ricos em **fibra**, são também fonte de **vitaminas**, principalmente do **complexo B** e **minerais**, como o **magnésio** e o **ferro**.

Os cereais como o **arroz**, **trigo**, **milho**, **centeio**, **aveia**, **a cevada** e os seus derivados como **a farinha**, **pão**, **massa**, **cereais de pequeno-almoço** e os **tubérculos** (batata, batata-doce), são alimentos que fazem parte deste grupo.

Deve dar preferência aos cereais integrais pois contém maior teor de fibra e mais vitaminas e minerais.



Devem consumir-se entre 4-11 porções diárias de alimentos deste grupo.

O que equivale a 1 porção?

- 1 pão (50g)
- 1 fatia de broa (70g)
- 1 e ½ batata tamanho médio (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)



O número de porções recomendadas depende das necessidades individuais.

Para as crianças entre 1 e 3 anos recomendam-se os limites inferiores e para os homens ativos e rapazes adolescentes recomendam-se os limites superiores. A restante população deve ter como referência os valores intermédios.



Hortícolas e fruta

Os alimentos dos grupos dos hortícolas e da fruta são fornecedores de **minerais**, **vitaminas**, **antioxidantes**, **água e fibra**.

O consumo destes alimentos possui um efeito protetor para diversas doenças, tais como **obesi- dade, diabetes tipo 2, alguns tipos de cancro, doenças cardiovasculares, obstipação e defi- ciências de vitaminas e minerais**



Devem consumir-se entre 3-5 porções diárias de alimentos de cada um destes grupos.

O que equivale a 1 porção?

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)
- 1 peça de fruta tamanho médio (160g)



Sabia que...

Deve optar por hortícolas e frutas sazonais, ou seja, da época. Os alimentos da época geralmente apresentam características nutricionais superiores, a nível de sabor, aroma e cor.

Sabia que... 🦈

Como alternativas ao leite, existem as bebidas vegetais (de soja, amêndoa, arroz, etc.). É importante ter atenção a algumas versões que podem conter elevados teores de açúcar.

Laticínios

Os laticínios incluem o leite, o queijo e os iogurtes. Constituem uma boa fonte de **proteína**, **vitaminas e minerais** como o **cálcio e o fósforo**.

Deve optar-se pelo consumo de lácteos com baixo teor de gordura, de modo a reduzir as fontes de gordura animal.



Devem consumir-se entre 2-3 porções diárias deste grupo.

O que equivale a 1 porção?

- 1 chávena almoçadeira de leite (250 ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- ¼ queijo fresco tamanho médio (50g)
- ½ requeijão tamanho médio (100g)





Carne, peixe e ovos

Os alimentos deste grupo são fonte de proteínas de elevada qualidade, minerais como **ferro e o zinco** e ainda diversas vitaminas, com destaque para a **vitamina B12.**

De acordo com o padrão alimentar mediterrânico, a carne vermelha deve ser consumida com moderação e o peixe deve ser ingerido com maior frequência que a carne, pelo menos, **duas vezes por semana.** O peixe também é fonte de **ácidos gordos ómega-3**, que está associado à melhoria da **função cognitiva e à prevenção de doenças cardiovasculares.**



Os ovos são uma excelente fonte de proteína alternativa à carne e ao peixe, com a vantagem de serem mais económicos.

São ricos em várias vitaminas e minerais: vitaminas do complexo B, vitamina A, vitamina D, vitamina K, cálcio, fósforo, magnésio, selénio, ferro e zinco.



Devem consumir-se entre 1,5-4,5 porções diárias de alimentos deste grupo.

O que equivale a 1 porção?

- Carnes/pescado crus (30g)
- Carnes/pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo tamanho médio (55g)



E o colesterol dos ovos?

O ovo é uma fonte de colesterol mas o aumento do colesterol sanguíneo não está apenas relacionado com a quantidade de colesterol que ingerimos através dos alimentos. Os estudos mais recentes revelam que o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas (ex: enchidos, manteiga, carne vermelha) e em gorduras trans (ex: batatas fritas de pacote, folhados, bolachas, etc.) provocam efeitos muito mais marcados no aumento do colesterol, do que a ingestão de ovos. Assim, o consumo de 1 a 2 ovos por dia, enquadrado numa alimentação saudável e variada, é seguro e não tem efeitos negativos para a saúde

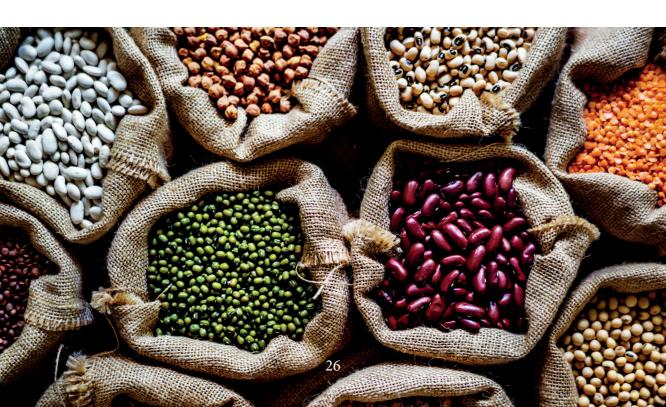
Leguminosas

As leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilhas, favas, tremoço, ervilhas) são muito ricas nutricionalmente, com destaque para a sua elevada quantidade de **fibra**, que permite melhorar o trânsito intestinal e ainda promove uma maior saciedade.

As leguminosas, se combinadas com os alimentos do grupo dos cereais, podem ser uma alternativa à carne e ao peixe. Pode incluí-las na base de uma sopa de legumes ou no prato da refeição, como substituto ou complemento dos cereais (arroz ou massa) ou tubérculos (batatas).

Como reduzir o desconforto gastrointestinal

- Demolhar as leguminosas, pelo menos, durante 12h;
- Trocar a água 1 ou 2 vezes durante a demolha;
- Rejeitar a água da demolha;
- Enxaguar as leguminosas enlatadas.





Devem consumir-se entre 1-2 porções diárias deste grupo.

O que equivale a 1 porção?

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)



Gorduras e óleos

A gordura de eleição deverá ser o **azeite**, pois é uma gordura **monoinsaturada**, rico em **vitamina** E, que lhe confere propriedades protetoras a nível cardiovascular. O consumo de azeite está associado a uma menor incidência de doenças cardiovasculares e com a **diminuição dos valores de colesterol LDL ("mau" colesterol).**

O azeite é a gordura que mais resiste às temperaturas, mantendo todas as suas propriedades nutricionais. É a gordura mais versátil para cozinhar, pois tolera todas as formas de confeção.

Deve ser armazenado num local com pouca luminosidade e em embalagens escuras, de forma a evitar a sua oxidação e rancificação.



Devem consumir-se entre 1 a 3 porções diárias de alimentos deste grupo.

O que equivale a 1 porção?

- 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de nata (30 ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)



Água

A água é o principal constituinte do organismo, representando 50-70% da sua constituição. Está presente no centro da Roda da Alimentação Mediterrânica porque faz parte da constituição da maioria dos alimentos e por desempenhar funções essenciais à manutenção da vida.

A água tem um papel muito importante no organismo e é responsável por várias funções:

- Participa nos processos de digestão e absorção de nutrientes;
- Regula a temperatura corporal;
- Mantém as funções físicas e cognitivas normais
- Otimiza a atenção, a concentração e a capacidade de memória;
- Contribui para o funcionamento saudável do coração;
- Previne a obstipação;
- Diminui o risco de urolitíase (pedras nos rins).

Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (litros/dia)

Faixa etária (anos)	Sexo feminino	Sexo masculino				
Crianças (2 a 3 anos)	1.0	1.0				
Crianças (4 a 8 anos)	1.2	1.2				
Crianças (9 a 13 anos)	1.4	1.6				
Adolescentes e adultos	1.5	1.9				





Deve ir ingerindo pequenas quantidades de cada vez, ao longo do dia, evitando a sensação de sede.



A sensação de sede é o primeiro sinal de desidratação, não sendo necessário esperar ter sede para ingerir água.

Deve aumentar a ingestão de água em situações de:

- Sede;
- Urina com cor e cheiro intenso;
- Cansaço, dor de cabeça, perda de concentração e atenção;
- Temperatura ambiente elevada;
- Atividade física;
- Febre, vómitos ou diarreia.



É importante ter em atenção que nas situações em que há uma baixa sensação de sede (por exemplo na Paralisia Cerebral) é necessário ir oferecendo e incentivando o consumo de água com frequência.

Estratégias para aumentar a ingestão de água

- Ter sempre uma garrafa de água visível, de forma a criar o hábito de consumir água ao longo do dia;
- Aromatizar a água com fruta (exemplo: laranja, limão, morangos, etc.) e com especiarias e ervas aromáticas (canela, anis, hortelã, etc.) mas não adicionar açúcar;
- Optar por chás e infusões sem adição de açúcar;
- Optar pela água para acompanhar refeições e evitar as bebidas açucaradas e refrigerantes;
- Optar por confeções ricas em água (sopas, caldeiradas).

5.5 Sazonalidade de Hortofrutícolas

A sazonalidade está relacionada com a disponibilidade de certos alimentos durante épocas específicas do ano, de acordo com as condições climáticas e os ciclos de cultivo. Isto implica que hortícolas e fruta são colhidos no seu melhor estado de frescura e sabor, na sua estação própria. Por exemplo, as cerejas são mais saborosas no verão, enquanto as couves são típicas do inverno.



Pode cultivar os alimentos numa pequena horta ou adquiri-los em mercados locais, apoiando os produtores da região.

Os produtos comprados localmente percorrem menos distância até chegarem ao consumidor e geralmente são mais frescos, saborosos e nutritivos.



Calendário sazonal de frutas



Amora
Banana
Castanha
Cereja
Diospiro
Figo
Kiwi
Laranja
Limão
Maçã
Melancia
Melão
Meloa
Mirtilo
Morangos
Nêspera
Pera
Pêssego

Uva

jan. fev. mar. abr. mai. jun. jul. ago. set. out. nov. dez. X



Calendário sazonal de hortícolas



jan. fev. mar. abr. mai. jun. jul. ago. set. out. nov. dez.

Abóbora	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	
Agrião	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Alface			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Alho Francês	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Batata	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Batata-Doce	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Beringela							X	X	X	X	X		
Beterraba							X	X	X	X	X	X	
Brócolo						X	X			X	X	X	
Cebola	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Cenoura	X	X	X	X	X	X	X				X	X	
Curgete				X	X	X	X	X	X				
Espinafre	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Grelos	X	X	X						X	X	X	X	
Nabiça	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Nabo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Pimento						X	X	X	X	X			
Tomate						X	X	X	X				

A sazonalidade está relacionada com a disponibilidade de certos alimentos durante épocas específicas do ano





Usos culinários das ervas aromáticas

As ervas aromáticas são reconhecidas pelas suas caraterísticas organoléticas que potenciam o sabor e aroma dos pratos. São uma ótima estratégia para reduzir o consumo de sal de adição.



- Alecrim (Rosmarinus officinalis) carne (porco e borrego), massas, queijo, sopas, saladas, e infusões. Também se utiliza para aromatizar azeite;
- Cebolinho (Allium schoenoprasum) ovos, molhos de iogurte, peixe, hortícolas, saladas, caldos e sopas;
- Coentros (Coriandrum sativum) saladas, sopas, caldos de peixe, açordas, massas, arroz, receitas com leguminosas (por exemplo, favas e ervilhas);
- Hortelã (Mentha spicata) carne (borrego e cabrito), peixe, sopas, limonadas, águas aromatizadas e infusões;
- Manjericão (Ocimum basilicum) molhos de tomate, vinagretes, massas, sopas, saladas e sobremesas;
- Orégãos (Origanum vulgare) carne, peixe, massas, saladas, queijos e receitas com tomate;
- Salsa (Petroselinum crispum) carne, peixes, ovos, saladas, massas e arroz;
- Tomilho (Thymus vulgaris) carne ou peixe, para marinar ou em estufados, guisados e assados.

Se utilizar ervas aromáticas secas, deve adicionar no início e durante a preparação culinária, para conferirem sabor e aroma.

As ervas aromáticas frescas devem ser adicionadas no final da confeção, para preservar as suas propriedades nutricionais, o seu aroma e sabor, que podem ser alteradas pelo calor.



6. Rotulagem Alimentar

Os rótulos dos alimentos indicam todas as informações que permitem aos consumidores conhecerem e compararem os diferentes produtos, permitindo fazer escolhas **mais conscientes**, **saudáveis** e adequadas às suas necessidades e preferências.

6.1 Informações importantes a verificar nos rótulos

• Prazo de validade

Existem dois tipos de datas de validade:

- Data limite de consumo:

"Consumir até dia/mês" – Significa que o produto deve ser consumido exatamente até aquela data, não se garantindo que os alimentos estejam seguros, em termos microbiológicos, para consumo, após a data indicada. Está indicada para alimentos que se estraguem facilmente como carne, peixe, leite, iogurtes e queijo.

- Data de durabilidade mínima:

- "Consumir de preferência antes do fim de" Significa que ultrapassando essa data, o produto pode ter alterado as suas características organoléticas (aspeto, cheiro, sabor e textura). No entanto, continua a ser seguro para consumo.
- "consumir de preferência antes de: dia /mês": aplicada a alimentos de duração inferior a 3 meses (como a manteiga);
- "consumir de preferência antes do fim de: mês/ano)": aplicado a alimentos com durabilidade de 3 a 18 meses (como o arroz e a massa);
- **Quando indica apenas o ano:** aplicado a alimentos com duração superior a 18 meses (como o mel, as compotas e as conservas).





Estes prazos são válidos para quando a embalagem está fechada. Após a sua abertura, há um período em que devem ser consumidos (e descrito normalmente na embalagem).





Os alimentos com a menção "consumir até" não podem ser ingeridos depois dessa data. Se o alimento for ingerido depois, pode ter um risco para a saúde, pois podem estar presentes microrganismos que podem causar alterações no trato gastrointestinal.

Os alimentos com a menção "consumir de preferência antes de" podem ser consumidos depois do prazo, não sendo necessário deitar fora os alimentos (e assim evita-se o desperdício de alimentos). Pode acontecer o seu sabor e consistência estarem alterados (por exemplo, algumas bolachas depois do final do seu prazo, podem já não estar crocantes e apresentar uma alteração no seu sabor).

• Condições de conservação

Para o alimento não perder as suas características antes do fim do prazo de validade, deve estar descrito na embalagem o seu modo de conservação/utilização (por exemplo: "conservar em local fresco e seco" ou "Depois de aberto, conservar entre 5-6º e consumir no prazo máximo de 3 dias".

• Lista de ingredientes

Esta lista está organizada por ordem **decrescente** de quantidade, **ou seja, o ingrediente que aparece em primeiro lugar é o que está presente em maior quantidade no alimento. Assim, deve evitar produtos que iniciem com ingredientes como o açúcar, a gordura e o sal. Os ingredientes que provocam alergias ou intolerâncias (alergénios) devem estar descritos a negrito, de forma a se destacarem.**

Existem vários alergénios: Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoim, Soja, Lactose, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda, Sementes de Sésamo, Dióxido de enxofre e Sulfitos, Tremoço, Moluscos. Também na lista devem estar indicados os **aditivos alimentares** adicionados ao alimento, que normalmente vêm representados pelo seu nome específico ou pela letra **"E"** seguida de 3 algarismos, como por exemplo, o ácido ascórbico, ou vitamina C (E300). Os aditivos não são necessariamente prejudiciais (muito menos nas quantidades que estão presentes nos alimentos), alguns até são naturais e a sua função normalmente é para melhorar as características dos produtos. No entanto, a regra será o bom senso e, sempre que possível, devemos dar preferência a alimentos com poucos aditivos.

Na lista de ingredientes, podem surgir outros nomes para o açúcar, gordura e sal a que deve estar atento:

Outros nomes para o açúcar

Açúcar invertido, açúcar de cana, açúcar mascavado, açúcar de coco, mel, melaço, extrato de malte, xarope de açúcar, xarope de malte, xarope de milho, xarope de glucose, sacarose, frutose, glicose, dextrose, lactose e amido modificado.

Outros nomes para o sal

Cloreto de sódio, glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, propionato de sódio, fosfato dissódico e hidróxido de sódio.

Outros nomes para a gordura

Gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, óleos vegetais (coco, palma, milho, amendoim) e cremes vegetais, margarina e manteiga.

Exemplo de Lista de Ingredientes

Neste exemplo, o ingrediente em maior quantidade é a farinha de trigo, seguindo-se o açúcar e depois a gordura. Inclui ainda os alergénios (escritos a negrito) e os aditivos.

Bolacha Maria

Ingredientes: Farinha de trigo, açúcar, gordura vegetal de palma, xarope de glucose, soro de leite em pó, sal, levedante (E500i, E503i), emulsionante (E322), antioxidantes (E223 (contém sulfitos), E304i, E306), aroma.



Declaração Nutricional

A declaração nutricional fornece informações relativas às calorias/valor energético do alimento, ao teor de gordura/lípidos, de hidratos de carbono e açúcares, de proteínas e de sal.

Os valores são apresentados por 100g, caso seja um alimento sólido ou 100 ml de alimento, caso seja uma bebida. Pode ainda apresentar o valor por porção (por exemplo, como acontece nos cereais de pequeno-almoço) ou por unidade (por exemplo como no caso de bolachas). De forma opcional, podem também incluir informações dos valores de gorduras saturadas, fibra, vitaminas e minerais. Normalmente encontra-se no verso das embalagens.



Valor energético

É a soma das calorias das proteínas, dos hidratos de carbono e dos lípidos. É expresso em Kilojoule (Kj) ou quilocalorias (Kcal). Na nutrição, o termo correto é Kilocalorias mas é amplamente utilizado como "calorias". Todos os alimentos têm calorias, uns mais do que outros.

Proteínas

São responsáveis pelo crescimento, desenvolvimento, reparação dos órgãos, tecidos e células do organismo e importantes para a manutenção da massa muscular.

1g de proteína fornece 4 Kcal

Hidratos de carbono

São a principal fonte de energia do organismo. Podem classificar-se em simples (açúcares), absorvidos rapidamente pelo organismo, e complexos (amido, presentes no pão, massa, arroz, hortícolas, leguminosas, etc.), absorvidos mais lentamente.

1g de hidratos de carbono fornece 4Kcal.

Açúcares

São os hidratos de carbono simples, presentes no "açúcar de mesa" (sacarose), na fruta (frutose), no leite (lactose). Podem ser adicionados a alimentos e bebidas como bolachas, chocolate, cereais de pequeno-almoço, refrigerantes etc. Alimentos com elevados teores de açúcar devem ser evitados.

Lípidos ou gorduras

São também utilizados para fornecer energia, para facilitar a absorção de algumas vitaminas e importantes para todas as membranas das nossas células. Fazem parte os ácidos gordos saturados, os ácidos gordos trans, os ácidos gordos moninsaturados e os ácidos gordos polinsaturados. Alimentos com elevado teor de gordura saturada e trans devem ser evitados. 1g de lípidos fornece 9 Kcal.

Sal

Presente essencialmente nos produtos industrializados, produtos de charcutaria, alguns cereais de pequeno-almoço, bolachas, refeições pré-feitas, etc.

Alimentos com elevado teor de sal devem ser evitados.

Declaração Nutricional	Por 100g de produto	Por porção (160g)	%DR*
Energia	239 kJ/57 kcal	382 kJ/91 kcal	5
Lípidos	0,1 g	0,2g	0
dos quais saturados	0,1 g	0,2	1
Hidratos de carbono	3,6 g	5,8	2
dos quais açúcares	3,3	5,3	6
Proteínas	9,5 g	15,2	30
Sal	0,02 g	3,8 g	8
Cálcio	0,13 g	0,03 g	1
	100 mg	145 mg 18% VRN**	-
	13%VRN**		

^{*}Dose de Referência (DR): Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal) **VRN: Valor de referência do nutriente

Exemplo de Declaração Nutricional que pode encontrar num rótulo

Neste exemplo, a informação da segunda coluna indica a quantidade de nutrientes por 100g de produto ou por 100 ml. Para comparar alimentos diferentes, é sempre esta a informação, por 100g ou 100 ml que deve ter em consideração.

A terceira coluna indica a quantidade dos nutrientes pela porção do produto, para dar uma orientação mais clara do que se irá consumir. Por exemplo, neste caso em concreto, a porção corresponde a uma embalagem de iogurte líquido (160g).



6.2 Descodificador de rótulos

Para facilitar a interpretação dos valores da tabela nutricional, a Direção-Geral da Saúde criou o "Descodificador de Rótulos" que é uma ferramenta útil para comparar diferentes produtos alimentares e facilitar a escolha da melhor opção.

Deve comparar a informação que está no rótulo do alimento (por 100g) ou bebida (por 100ml), com a informação disponibilizada no descodificador (gordura, gordura saturada, açúcares e sal).

Opte por alimentos e bebidas com nutrientes que estejam maioritariamente nos intervalos da cor verde, modere aqueles com um ou mais nutrientes na categoria amarela e evite aqueles com um ou mais nutrientes na categoria vermelha.



Adaptado de: Descodificador de Rótulos. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde

Numa alimentação variada e equilibrada há espaço para todo o tipo de alimentos. Quando se analisa vários alimentos deve sempre avaliar a questão desta forma: que quantidade de alimento vou consumir? Vou consumir todos os dias? Se a resposta for "muita quantidade" e "sim, como todos os dias" deverá sempre preocupar-se em escolher alimentos com mais "verdes" e menos "vermelhos".

Numa alimentação variada e equilibrada há espaço para todo o tipo de alimentos, contudo, sabemos que nem sempre é fácil a escolha de alimentos embalados e com vários ingredientes.



Exemplo:

Bolachas Nro 1

Lista de ingredientes

Cereais 65 [Flocos de aveia (43%), farinha de trigo (16,5%), farinha integral de trigo (5,8%)], açúcar, óleo de colza, gordura de palma, xarope de glucose-frutose, levedantes (bicarbonato de sódio), sal, emulsionantes (E472 e lecitina de SOJA), melaço de açúcar cana.

Declaração nutricional (100g)

Energia: 460 Kcal Lípidos: 17g

dos quais saturados: 4,2g Hidratos de carbono: 66,5g dos quais açúcares: 25g

Proteínas: 8,0g Sal: 1,6g

Bolachas Nro 2

Lista de ingredientes

Figo em pó (17%), farinha de arroz.

Declaração nutricional (100g)

Energia: 378 Kcal Lípidos: 1,2g

dos quais saturados: 0,2g Hidratos de carbono: 82g dos quais açúcares: 10,7g

Proteínas: 7,0g Sal: 0,08g

Ao analisar a lista de ingredientes das "Bolachas Nrº 1" o segundo e terceiro ingrediente são o açúcar e a gordura, que significa que estarão presentes em maior quantidade, o que se verifica pela declaração nutricional, com valores no intervalo do amarelo, para a gordura e valores a vermelho, para os açúcares e o sal.

A lista de ingredientes das "Bolachas Nrº 2" apresentam apenas 2 ingredientes e a declaração nutricional indica valores no intervalo do verde, para as gorduras e sal, e valores a amarelo, para os açúcares (embora em menor quantidade e provenientes da fruta, neste caso dos figos). Em conclusão, comparando as duas bolachas, podemos considerar que as "Bolachas Nrº 2" serão a melhor opção.

7. Alimentação na deficiência e dificuldades alimentares

Este capítulo apresenta algumas situações mais comuns nas deficiências e apresenta estratégias para solucionar, ou pelo menos, reduzir as complicações.

Uma intervenção a nível alimentar/nutricional é muito importante para a melhoria da qualidade de vida da pessoa com deficiência. É fundamental que disponham de todas as informações para lidarem com as suas especificidades, de forma a que as refeições sejam o mais agradáveis e seguras possíveis.

Tendo em conta os problemas a nível nutricional mais importantes que afetam esta população iremos dar orientações sobre alimentação para cada situação em particular.





7.1 Baixo peso

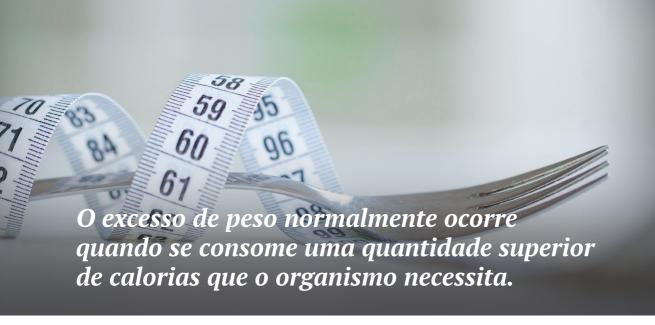
O baixo peso pode ser um fator de risco para certos tipos de deficiência (como por exemplo a Paralisia Cerebral, Síndrome de Rett e Deficiências de desenvolvimento).

Porque ocorrem situações de baixo peso?

- Seletividade e recusa alimentar;
- Deficiências que podem conduzir a maiores necessidades de ingestão de calorias e nutrientes (como por exemplo casos de Paralisia Cerebral, infeções frequentes, pessoas acamadas com presença de úlceras de pressão, etc.);
- Problemas de deglutição (dificuldade em engolir);
- Problemas de refluxo gastroesofágico e dificuldades de digestão, que podem provocar défices nutricionais.

Recomendações

- A alimentação deve ser a mais diversificada possível, colorida e saborosa;
- Realizar várias refeições ao longo do dia e não saltar refeições (por exemplo: pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, 1 ou 2 lanches e jantar);
- Ingerir menos líquidos às refeições principais, para não provocar uma sensação de saciedade e impedir de continuar a comer;
- Optar por alimentos com elevado teor de proteína (laticínios, ovos, carne, peixe, leguminosas) e ricos em hidratos de carbono (arroz, massa, pão, aveia, batata, batata-doce, etc.);
- Optar por alimentos ricos em gordura (azeite, frutos oleaginosos como nozes, amêndoas, etc.), que ajudam a aumentar as calorias da alimentação com pouco volume de alimentos (pode de adicionar azeite na sopa, no arroz, na massa e colocar frutos secos no arroz ou numa salada, por exemplo);
- Apostar na ingestão de alimentos sob a forma de bebidas para ajudar no aumento de calorias, pois normalmente provocam menos sensação de enfartamento (por exemplo batidos de fruta com leite ou iogurtes e adicionar fontes de gordura como manteigas de amendoim, amêndoa, etc.);
- Quando necessário, recorrer a suplementos nutricionais hipercalóricos, prescritos por um nutricionista, que ajudam na recuperação do peso e na melhoria do estado nutricional.



7.2 Excesso de peso/obesidade

O excesso de peso ou obesidade é frequente na Síndrome de Down, Síndrome de Prader-Willi, Espinha Bífida, Deficiência visual e Autismo.

O excesso de peso normalmente ocorre quando se consome uma quantidade superior de calorias que o organismo necessita. Os indivíduos com dificuldades motoras e que têm uma atividade física mais limitada necessitam de consumir menos calorias durante o dia.

Porque ocorrem situações de excesso de peso?

- Atividade física limitada:
- Baixa estatura devido ao crescimento atípico;
- Problemas em comunicar a sensação de saciedade;
- Situações de compensação, em que há necessidade de criar sensações de prazer e bem-estar através da alimentação, principalmente com alimentos mais calóricos.

Recomendações

- Controlar a ingestão alimentar, através de porções mais pequenas e seguir os princípios de uma alimentação saudável (descritas no primeiro capítulo);
- Comer devagar e pausadamente, para uma maior sensação de saciedade;
- Optar por alimentos mais ricos em proteína (laticínios, ovos, carne, peixe, leguminosas) e fibra (fruta, hortícolas, leguminosas, cereais integrais), para aumentar a saciedade e controlar melhor o apetite;
- Beber, pelo menos, 1,5L de água todos os dias;
- Praticar atividade física adaptada à condição física e de saúde;
- Evitar utilizar os alimentos como recompensa.

7.3 Obstipação

A obstipação (prisão de ventre) é uma condição muito comum nas deficiências físicas e intelectuais, que se caracteriza por uma dificuldade persistente em evacuar, por fezes duras e fragmentadas e sensação de mal-estar e desconforto abdominal.

Tem sido associada à diminuição da qualidade de vida, assim como a vómitos, náuseas, agravamento de refluxo gastroesófágico (azia), falta de apetite, choro, irritabilidade e sono inquieto.

Porque ocorrem situações de obstipação?

- Baixa atividade física;
- Ausência de rotinas ou postura incorreta para defecar;
- Uso de certos medicamentos que podem provocar obstipação;
- Ingestão insuficiente de água (pelas dificuldades em deglutir, recusa ou incapacidade para comunicar a sensação de sede);
- Baixo consumo de fibra.

Recomendações

- Aumentar a ingestão de líquidos (água e sopa);
- Aumentar consumo de alimentos ricos em fibra (fruta, principalmente com casca, hortícolas crus ou cozinhados, cereais integrais de trigo ou aveia, leguminosas como feijão, grão ou lentilhas, frutos oleaginosos como nozes ou amêndoas, sementes como linhaça ou chia, etc.);
- Criar horários e rotinas de ida à casa de banho, numa altura calma, sem qualquer tipo de pressa ou constrangimento. Também pode ser necessário corrigir a posição, sendo por vezes necessário adaptar a casa de banho, através de equipamentos como a cadeira sanitária e barras laterais;
- Colocar os pés em cima de um banco quando se senta na sanita (como na posição de cócoras). Esta posição ajuda os músculos a relaxar e facilita a evacuação;
- Aumentar a prática de atividade física, sempre que possível e adaptada à condição física, pois estimula o funcionamento do intestino;
- Massajar regularmente a zona abdominal;
- Atenção à utilização de laxantes, a que apenas deve recorrer em último caso, uma vez que podem causar habituação.

Os indivíduos com dificuldades motoras e que têm uma atividade física mais limitada necessitam de consumir menos calorias durante o dia.

7.4 Refluxo Gastroesofágico

O refluxo gastroesofágico ocorre quando o ácido do estômago sobe para o esófago, provocando azia, dor e desconforto ao engolir.

Porque ocorrem situações de refluxo?

- Em situações de excesso de peso e obesidade, em que há uma maior pressão na zona abdominal;
- Situações de obstipação;
- Convulsões;
- Uso de alguns medicamentos;
- Estar deitado durante muito tempo.

Recomendações

- Preferir alimentos com textura mais suave;
- Evitar o consumo de alimentos e bebidas muito quentes ou frias;
- Evitar comer 2 a 3 horas antes de deitar. Deitar logo após a refeição dificulta a digestão;
- Dormir com a cabeceira mais elevada;
- Evitar alimentos muito condimentados;
- Evitar café e bebidas com gás;
- Evitar hortelã e chocolate, que relaxam o esfíncter do estômago, facilitando a subida do ácido;
- Evitar frutas cítricas (laranja, limão) e tomate;
- Evitar alimentos ricos em gordura.



7.5 Dificuldades de mastigação e deglutição

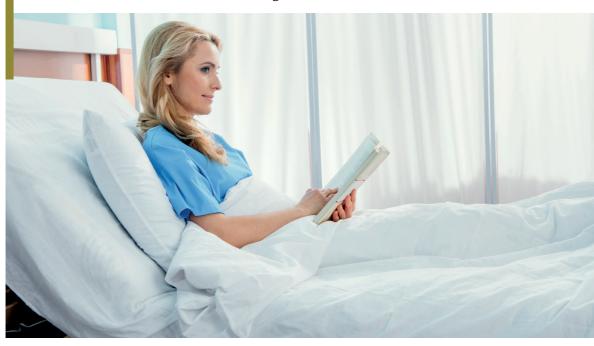
As dificuldades em mastigar e deglutir (engolir) são muito frequentes em situações em que há uma lesão no cérebro que altera o funcionamento dos músculos envolvidos na mastigação e deglutição (por exemplo como na Paralisia Cerebral).

Recomendações

- Garantir um ambiente tranquilo e fornecer a alimentação com calma e sem apressar a pessoa;
- Oferecer a alimentação em pequenas porções e de forma lenta, respeitando o ritmo da pessoa e permitindo que mastigue e engula os alimentos em segurança;

Posicionar a pessoa de uma forma correta e confortável, com o apoio adequado para a cabeça e tronco;

Ter em conta que os acamados não podem estar deitados, deve levantar-se a cabeceira da cama até um ângulo de 45° .



- Recorrer, sempre que necessário, a talheres, pratos e copos adaptados para ultrapassar eventuais perturbações motoras;
- Terminada a refeição, não é aconselhado deitar ou recostar durante os primeiros 30-45 minutos;



Alteração da textura dos alimentos

- A textura/consistência da alimentação nestes casos deve ser alterada, para que se adapte às dificuldades de mastigar e engolir da pessoa com deficiência. Existem vários tipos de textura: a normal, mole, pastosa/cremosa e líquida;
- A alimentação pode e deve ser a mesma refeição que é feita para as pessoas sem deficiência, apenas com a diferença de ser triturada/passada. É necessário obter uma textura muito lisa e macia. Para tal, é necessário acrescentar uma quantidade suficiente de líquido;
- Os componentes do prato devem ser triturados separadamente para tornar o prato mais apelativo. Por exemplo, em vez de triturar simultaneamente a batata, carne ou peixe e os legumes, deve fazer-se um puré de cada e oferecer cada um de forma individual;
- Não deve incluir uma textura líquida e outra sólida na mesma refeição. Por exemplo, se a sopa contiver massa ou arroz, estes elementos podem dispersar-se na boca e provocar engasgos.

Uma alimentação de textura pastosa não deve ser uma alimentação monótona.

Os alimentos não devem ser passados todos juntos, para que a pessoa tenha a possibilidade de sentir os diferentes sabores e de ver as diferentes cores, tornando a refeição mais apelativa.



Dificuldade para deglutir alimentos sólidos

- Evite a presença de grumos, espinhas, peles e ossos na confeção;
- Para obter texturas mais suaves deve adicionar água, leite ou bebida vegetal, caldo da confeção de legumes, de carne, de peixe, etc.

Dificuldade para deglutir alimentos líquidos

- Pode utilizar produtos como espessantes ou água gelificada (à venda nas farmácias), que permitem que os líquidos fiquem mais espessos, com uma consistência de néctar, mel ou pudim, diminuindo o risco de engasgamento.
- O ponto certo para se obter estes tipos de consistências depende dos vários tipos de espessantes existentes no mercado. As embalagens trazem uma medida e fornecem indicações para se obter cada tipo de consistência.

As refeições e bebidas espessadas devem ser consumidas em pequenas porções, por exemplo com recurso a colheres de sobremesa.





Recomendações para alimentação por sonda

8. Recomendações para Alimentação por Sonda

Há diversas situações em que pode ser necessário a colocação de uma sonda para alimentação: a sonda **nasogástrica** ou **gastrostomia endoscópica percutânea** (PEG).

- Sonda Nasogástrica: Inserida pelo nariz e termina no estômago. É utilizada para alimentação de curto prazo;
- PEG: É inserida diretamente no estômago através de uma abertura na parede abdominal. É utilizada para alimentação de longo prazo.
 As situações mais comuns para a colocação da sonda são:
- Problemas de mastigação/deglutição graves, que tornam o momento da refeição muito prolongado e stressante;
- Elevado risco de engasgamento e aspiração de alimentos para os pulmões;
- Infeções respiratórias frequentes;
- •Situações de baixo peso e desnutrição que não melhoram com a alimentação e a suplementação nutricional.

As refeições devem ser encaradas como um momento de felicidade e uma oportunidade de conviver com familiares e amigos, nunca como um momento angustiante e stressante.



Quando se tem de recorrer a um período de tempo superior de alimentação por sonda, o procedimento mais frequente é a colocação de **PEG.**

Para estas situações, existem produtos à venda em farmácias que garantem todas as calorias e nutrientes necessários. Em caso de impossibilidade de uso destes produtos (mais dispendiosos), deve-se optar por uma alimentação convencional de **consistência líquida**, adaptada às necessidades nutricionais da pessoa, com o cuidado de triturar devidamente todos os alimentos, de forma a que apresentem uma textura fluída. Sempre que confecionar uma refeição, para além de triturar os alimentos, deve também passá-los por um coador, para não entupirem a sonda.

Como administrar a alimentação por sonda:

- 1. Lavar as mãos antes da administração das refeições e do manuseamento das sondas;
- **2.** Durante a administração da alimentação e até 30 minutos após a refeição, deve sentar a pessoa ou elevar a cabeceira (inclinação a 45°). Não deve nunca estar deitado;
- **3.** Retirar a tampa da sonda, introduzir a seringa vazia e aspirar o líquido do estômago. Verificar a quantidade e voltar a introduzi-lo:
- Se sair uma quantidade inferior a 100 ml, pode introduzir a totalidade da alimentação;
- Se sair uma quantidade superior a 100 ml, não deve administrar a alimentação e deve reavaliar a quantidade novamente 1 hora depois;
- Se após 1h, continuar com uma quantidade superior a 100 ml, deve solicitar a opinião do médico ou enfermeiro;
- 4. Verificar a consistência e a temperatura da refeição (deve estar à temperatura ambiente);
- 5. Retirar o ar da seringa ou não administrar a parte do ar da seringa;
- **6.** Manter a sonda semidobrada para não entrar ar, desde que se retira o clamp da sonda (tampa) até encaixar a seringa na sonda;
- 7. Administrar a alimentação de forma lenta e gradual (muito importante para evitar complicações como náuseas, vómitos, diarreia e cólicas). A refeição deve demorar 10-15 minutos a ser administrada. A refeição deve demorar o mesmo tempo que levaria se estivesse a mastigar os alimentos;
- 8. Alimentar com a quantidade da dieta indicada para a refeição em causa;
- 9. Lavar a sonda no final de cada refeição com 100ml de água;
- 10. Hidratar com 100-150ml de água nos intervalos das refeições, consoante a prescrição do médico ou nutricionista;
- **11.** Após a alimentação, é fundamental a limpeza de todos os materiais utilizados e da seringa, para evitar complicações. Deve guardar o material num recipiente limpo e fechado.

9.

Receitas

Este capítulo apresenta receitas acessíveis e fáceis de preparar, sendo que algumas foram elaboradas com o objetivo de apresentarem uma textura macia e fácil de mastigar. No entanto, a consistência dos alimentos deve ser sempre cuidadosamente avaliada, considerando que alimentos muito secos ou muito líquidos podem ser difíceis de engolir para algumas pessoas. Neste caso, algumas receitas poderão necessitar de adaptações adicionais.

Em caso de disfagia, recomenda-se sempre a consulta do médico, nutricionista ou outro profissional de saúde, para verificar se as receitas são adaptadas para o grau de disfagia e para as necessidades individuais de cada pessoa.



Pequenos-almoços e lanches



Panquecas de Aveia, Banana e Maçã

Dificuldade: Fácil Doses: 2 pessoas

Tempo de preparação: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 maçã pequena ralada com casca
- ½ banana madura
- 3 colheres de sopa de iogurte natural sem adição de açúcar
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de café de fermento
- Canela q.b.



Preparação:

- 1. Rale a maçã com um ralador ou corte em pedaços pequenos;
- 2. Numa taça, coloque a maçã, a banana, o ovo e o iogurte;
- 3. Triture com a varinha mágica até obter uma consistência homogênea, sem pedaços grandes de fruta;
- 4. Adicione a farinha, o fermento e a canela e volte a triturar. Deixe a massa repousar 5 minutos;
- 5. Aqueça uma frigideira antiaderente em lume médio ou pode untar levemente com azeite;
- 6. Coloque na frigideira cerca de 2 colheres de sopa da massa e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado. Assim que começar a surgir "bolhas", vire cuidadosamente, com a ajuda de uma espátula, e cozinhe do outro lado;
- 7. Sirva as panquecas acompanhadas de fruta da época ou puré de fruta.

- A banana deve estar bem madura, pois irá adoçar as panquecas e permite que a massa fique mais húmida e macia;
- O iogurte permite aumentar a cremosidade da massa. Pode substituir por iogurte vegetal sem açúcar ou bebida vegetal sem açúcar (de preferência de aveia, por ser mais espessa);
- Se a massa estiver muito líquida, pode acrescentar mais farinha de aveia e triturar, até atingir a consistência desejada;
- Pode utilizar um coador ou peneirar a farinha, para impedir a existência de grumos.



Papas de aveia com laranja cremosas

Dificuldade: Fácil Doses: 1 pessoa

Tempo de preparação: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 ovo
- 280 ml de leite meio-gordo ou magro (ou bebida vegetal sem adição de açúcar)
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- ½ laranja
- 3 raspas de laranja
- 1 pau de canela

Preparação:

- 1. Descasque meia laranja, retire as sementes e corte-a em pedaços. Coloque-a numa taça e triture com a ajuda da varinha mágica;
- 2. Numa panela, adicione a farinha de aveia, o leite, o ovo, as raspas de laranja e o pau de canela;
- 3. Cozinhe em lume baixo, mexendo constantemente, até a aveia engrossar;
- 4. Adicione a laranja triturada e misture bem, incorporando-a à mistura da aveia. Cozinhe por mais 2-3 minutos, até as papas ficarem bem cremosas;
- 5. Retire as rapas de laranja e o pau de canela e triture as papas com a varinha mágica, para garantir que a papa fica complemente homogénea;
- 6. Sirva as papas ainda quentes, para não engrossar.

- Se a massa estiver muito espessa, pode adicionar mais água ou leite e mexer bem;
- Pode utilizar um coador ou peneirar a farinha, para impedir a existência de grumos.



Grão-de-bico crocante

Dificuldade: Fácil Doses: 4 pessoas

Tempo de preparação: 35 minutos

Ingredientes:

- 400g de grão-de-bico cozido
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de pimentão-doce
- 1 colher de chá de açafrão
- 1 colher de chá de alho em pó
- ½ colher de café de sal
- Folhas de alecrim fresco q.b. (opcional)

Preparação:

- 1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
- 2. Escorra bem a água de cozedura do grão (ou a água da lata, se usar grão enlatado) e seque com um pano;
- 3. Pique umas folhas de alecrim fresco bem finas;
- 4. Numa taça misture o grão com o azeite, as especiarias, o alecrim e o sal. Envolva muito bem;
- 5. Coloque o grão num tabuleiro forrado com papel vegetal;
- 6. Leve o tabuleiro ao forno e asse durante 30 minutos, virando 1 a 2 vezes a meio do tempo;
- 7. Pode guardá-lo num frasco hermético, no frigorífico, durante 1 semana.

- Deve utilizar grão-de-bico que não se esteja a desfazer e secá-lo bem, para ficar mais crocante;
- Ao assar, deve deixar o tabuleiro na parte de cima do forno.



Húmus de grão-de-bico

Dificuldade: Fácil Doses: 8 pessoas

Tempo de preparação: 10 minutos

Ingredientes:

- 400g de grão-de-bico cozido
- 200 ml de água de cozedura do grão
- 1 dente de alho
- Sumo de ½ limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de cominhos
- ½ colher de café de sal

Preparação:

- 1. Num tacho aquecer o grão, a água de cozedura e o alho durante 5 minutos;
- 2. Num processador de alimentos adicione o grão, o alho, o azeite, o sumo de meio limão, os cominhos e o sal;
- 3. Triture tudo muito bem até obter uma pasta cremosa, lisa e sem grumos.

- Para esta receita, o grão-de-bico já deve estar bem cozido, quase a desfazer-se;
- Se utilizar grão enlatado, aquecê-lo com a sua água de cozedura, antes de o triturar, vai permitir que o húmus fique mais cremoso e macio.



Espetadas de fruta

Dificuldade: Fácil Doses: 2 pessoas

Tempo de preparação: 15 minutos

Ingredientes:

- •1 Maçã
- •1 Dióspiro
- •1 Kiwi
- •Bagos de uvas
- •Espetadas de madeira ou bambu

Preparação:

- 1. Lave bem todas as frutas e corte-as em pedaços;
- 2. Insira os pedaços de fruta, de forma alternada, nas espetadas de madeira ou bambu.

Dicas:

- Utilize as frutas da época e, sempre que possível, com a casca (contém mais fibra e vitaminas);
- Varie as frutas e as cores para tornar as espetadas mais apelativas.

Esta receita não deve ser consumida por pessoas com disfagia. No entanto, como alternativa, pode fazer um batido de fruta.



Refeições principais



Fotografia: Chef Fábio Bernardino, CEO da Travel & Flavours e Sardine Galaxy, professor, consultor gastronómico o organizador de eventos. É atualmente o Chef residente no programa "A nossa tarde", na RTP1

Creme de favas

Dificuldade: Fácil Doses: 4 pessoas

Tempo de preparação: 45 minutos

Ingredientes:

- 300g de favas frescas ou congeladas
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 200g de abóbora
- 1 batata-doce média
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1,5 litros de água
- 1 colher de café de sal
- Pimenta q.b.

Preparação:

- 1. Descasque a batata-doce, a cebola, o alho e a abóbora;
- 2. Numa panela coloque a cebola, o alho, a abóbora e a batata-doce, cortados aos cubos;
- 3. Adicione as favas, a água, o sal e a pimenta e deixe cozinhar durante 30 minutos;
- 4. Retire a panela do lume e triture tudo com uma varinha mágica, até obter uma textura suave e cremosa. Se a sopa estiver muito espessa, adicione um pouco mais de água, para atingir a consistência desejada; Pode também utilizar um coador para evitar grumos;
- 5. Junte o azeite e sirva.

Dica:

- As favas têm uma pele exterior que deve ser removida, para tornar a sopa mais macia e cremosa.



Salada de melancia e queijo de cabra

Dificuldade: Fácil Doses: 4 pessoas

Tempo de preparação: 10 minutos

Ingredientes:

- 5 fatias de melancia do Ladoeiro
- 2 pepinos médios
- 250 g de queijo de cabra curado da Beira Baixa
- 1 limão
- 1 ramo de hortelã
- 20 amêndoas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico (opcional)
- Orégãos q.b.

Preparação:

- 1. Descasque a melancia, retire as sementes e corte-a em cubos pequenos. Reserve;
- 2. Lave o pepino, corte-o em rodelas ou em cubos e reserve;
- 3. Corte o queijo de cabra em cubos e reserve;
- 4. Lave a hortelã, pique grosseiramente e reserve;
- 5. Esprema o sumo de 1 limão e reserve;
- 6. Numa saladeira, junte a melancia, o pepino e o queijo. Adicione o sumo de limão, tempere com a hortelã, o azeite e o vinagre balsâmico;
- 7. Adicione as amêndoas inteiras ou picadas;
- 8. Envolva muito bem e sirva.

Dica:

- Pode torrar as amêndoas numa frigideira, em fogo médio, por 2-3 minutos, até ficarem douradas e levemente crocantes.



Fotografia: Chef Fábio Bernardino, CEO da Travel&Flavours e Sardine Galaxy, professor, consultor gastronómico e organizador de eventos. É atualmente o Chef residente no programa "A nossa tarde", na RTP1.

Jardineira

Dificuldade: Média Doses: 4 pessoas

Tempo de preparação: 60 minutos

Ingredientes:

- 400g de carne de vaca em cubos
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 100 ml de vinho branco
- 200g de tomate
- 500g de batatas
- 2 cenouras médias
- 100g de ervilhas
- 1 folha de louro
- Tomilho q.b.
- Pimentão-doce q.b
- Pimenta q.b
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de café de sal
- Fécula de batata q.b.

Preparação:

Para a batata:

- 1. Lave bem a batata, descasque e corte em cubos. Coza a batata com sal durante 15-20 minutos;
- 2. Escorra o excesso de água e amasse as batatas;
- 3. Molde na forma de hambúrguer e, se necessário, adicione 2 colheres de sopa de fécula de batata.

Para a carne:

- 1. Numa panela, adicione a carne em cubos, a cebola em cubos, 2 alhos picados, o tomate em cubos, a cenoura em rodelas, o azeite, o vinho, o sal, o louro, o tomilho e as especiarias;
- 2. Cubra com água e cozinhe em lume brando por 40 minutos, ou até que a carne esteja macia;
- 3. Retire o excesso de água, triture com a varinha mágica e junte 1 ou 2 colheres de sopa de fécula de batata;
- 4. Molde em forma de hambúrgueres.

Para as ervilhas:

- 1. Numa panela ou frigideira, coloque as ervilhas, o sal, o azeite e 1 dente de alho picado. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos;
- 2. Adicione um pouco da água de cozedura da batata e triture com a varinha mágica;
- 3. Pode utilizar um coador, para impedir a existência de grumos;
- 4. Molde em forma de hambúrgueres com cerca de meia colher de sopa de fécula de batata;

Dicas:

- Cozinhar e servir cada componente separadamente é uma forma mais apelativa de apresentar a refeição;
- Pode utilizar outro tipo de carne, por exemplo, frango ou peru;
- Para moldar em forma de hambúrgueres é possível utilizar também a própria batata amassada. Pode cozinhar mais 1 ou 2 batatas médias, para além das que irá utilizar na receita, depois amassá-las e misturar na carne ou nas ervilhas;
- Se os ingredientes estiverem muito secos, adicione um pouco de água (ou água de cozedura das batatas). Se estiver muito húmida, adicione mais fécula de batata ou batata amassada.

Esta receita pode não ser adaptada para alguns tipos de disfagia. Como alternativa, pode optar por servir todos os componentes na consistência de puré.



Muffins de atum, abóbora e brócolos

Dificuldade: Fácil Doses: Rende 24 muffins

Tempo de preparação: 60 minutos

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 latas de atum em água
- 150 ml de leite magro ou bebida vegetal sem adição de açúcar
- 180g de abóbora cozida
- ½ cebola
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 50g de brócolos cozidos ou outro hortícola
- 1 colher de café de sal
- Alho em pó q.b.
- Pimenta q.b.
- Tomilho q.b
- Oregãos q.b.

Preparação:

- 1. Coza a abóbora sem casca e os brócolos;
- 2. Quando a abóbora estiver cozida, triture bem com a varinha mágica e um pouco da água de cozedura, até formar puré;
- 3. Pré-aqueça o forno a 180°C;
- 4. Numa tigela grande, bata os ovos e reserve;
- 5. Dissolva o amido de milho no leite e mexa bem. Adicione à tigela dos ovos e volte a misturar bem:
- 6. Adicione a esta mistura dos ovos o puré de abóbora, a cebola picada e os brócolos picados;
- 7. Adicione o atum, o sal, as especiarias, as ervas aromáticas e envolva bem;
- 8. Verta a massa em pequenas formas de silicone (ou coloque em formas de papel) e leve ao forno durante 30-35 minutos, até que os muffins fiquem dourados;
- 9. Deixe arrefecer antes de retirar da forma. Sirva morno ou à temperatura ambiente;
- 10. Pode acompanhar os muffins com arroz e puré de legumes, por exemplo.

Dicas:

- Estes muffins podem também ser uma opção para um lanche nutritivo e saciante;
- É uma excelente receita para aproveitar sobras de peixe e legumes (brócolos, espinafres, cenoura, etc.) e, assim, evitar o desperdício alimentar;
- A utilização da abóbora, do leite e do amido de milho criam uma textura mais cremosa e mais húmida;

Esta receita poderá não ser adaptada para alguns tipos de disfagia.

- O peixe em conserva é uma opção segura, mas deverá variar a alimentação também com peixe fresco ou congelado. As opções em água contêm uma menor quantidade de gordura e um valor calórico mais reduzido. Entre as opções de conserva em gordura, deverá optar pela conserva em azeite.
- Os enlatados, depois de abertos, se não forem utilizados na sua totalidade, devem ser retirados da embalagem de origem e colocar num recipiente de plástico ou vidro, com tampa própria. Depois, deverá guardar no frigorífico e consumir no prazo de dois dias.
- Verifique sempre a quantidade de sal e prefira as opções com teor de sal inferior a 1,5g por 100g.



Almôndegas de feijão-frade com puré de batata-doce e cenoura

Dificuldade: Fácil Doses: 4 pessoas

Tempo de preparação: 45 minutos

Ingredientes:

Para as almôndegas:

- 400g de feijão-frade "Bago de arroz" cozido
- 1 Ovo
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de pão ralado
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de coentros picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- Pimenta preta q.b.
- Noz-moscada q.b.

Para o puré:

- 2 batatas-doces médias
- 1 cenoura média
- Água (o suficiente para cozinhar)
- ½ colher de café de sal
- Noz-moscada q.b.

Preparação:

Preparar as almôndegas:

- 1. Cozer o feijão-frade até ficar bem macio (se utilizar outro tipo de feijão e feijão enlatado, aqueça-o previamente, deixando ferver 5-10 minutos);
- 2. Pré-aqueca o forno a 180°C;
- 3. Num processador de alimentos (ou com uma varinha mágica) triturar o feijão, o alho, a farinha, o pão ralado, os coentros, o sal, a pimenta e a noz-moscada, até formar uma massa homogénea. Se a massa estiver muito húmida, pode acrescentar mais farinha. Se estiver muito espessa, pode acrescentar, gradualmente, mais água;
- 4. Com as mãos, molde pequenas almôndegas;
- 5. Coloque as almôndegas num tabuleiro forrado com papel vegetal, pincele com um pouco de azeite por cima e asse por cerca de 20 minutos, até ficarem ligeiramente douradas;

Preparar o puré:

- 1. Descasque e corte a batata-doce e a cenoura em pedaços;
- 2. Coloque numa panela a batata-doce, a cenoura, o sal e a noz-moscada e cozinhe durante 15-20 minutos até que fiquem bem cozidas;
- 3. Escorra a batata-doce e a cenoura para uma tigela (mas não descarte a água de cozedura);
- 4. Com a ajuda da varinha mágica triture e adicione a água de cozedura gradualmente, até atingir um puré cremoso e na consistência desejada.

Dicas:

- Pode acompanhar esta receita com puré de legumes (brócolos ou espinafres, por exemplo);
- Esta receita é excelente para aproveitar sobras de feijão-frade e, assim, evitar o desperdício alimentar.

Esta receita, especificamente, foi confecionada com feijão-frade "bago de arroz", uma variedade específica da região da Lardosa, na Beira Baixa. Este feijão apresenta uma textura mais tenra e um sabor mais suave.

Esta receita poderá não ser adaptada para alguns tipos de disfagia. Como alternativa, pode servir o puré de batata-doce e cenoura com um puré de feijão.



Sobremesas



Pudim de chia e dióspiro

Dificuldade: Fácil Doses: 2 pessoas

Tempo de preparação: 10 minutos (e 3 horas no frigorífico)

Ingredientes:

- 200 ml de leite ou bebida vegetal sem adição de açúcar
- 2 colheres de sopa de iogurte grego magro
- 4 colheres de sopa de sementes de chia
- 1 colher de chá de mel
- 2 dióspiros muito maduros
- Canela q.b.

Preparação:

- 1. Numa tigela colocar o leite, o iogurte, o mel, as sementes de chia e mexer bem;
- 2. Coloque esta mistura no frigorífico e mantenha, pelo menos, durante 3 horas. O ideal é de um dia para o outro, até que a mistura fique com uma textura firme e mais gelatinosa;
- 3. Abra o dióspiro e retire a polpa para uma taça. Mexa e triture bem até obter um puré;
- 4. Sirva a mistura do leite com uma camada de puré de dióspiro por cima;
- 5. Polvilhe com canela e nozes (opcional).

- Pode optar por outras frutas, conforme a época e disponibilidade;
- As sementes de chia, quando hidratadas no leite ou iogurte, formam uma textura semelhante a gelatina.



Tigelada

Dificuldade: Fácil Doses: 10 pessoas

Tempo de preparação: 90 minutos

Ingredientes:

- 1 Litro de leite magro (ou bebida vegetal sem adição de açúcar)
- 7 ovos
- 170g de açúcar mascavado
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de chá de canela em pó
- Raspa de 1 Limão ou laranja

Preparação:

- 1. Unte uma tigela de barro (ou taças de doses individuais) com azeite e leve ao forno a 200°C, para pré-aquecer;
- 2. Numa panela junte o leite e aqueça-o (sem ferver) juntamente com a raspa de limão ou laranja; Reserve;
- 3. Dissolver o amido de milho no leite;
- 4. Bater os ovos com o açúcar, o mel e, de seguida, juntar o leite e envolver bem;
- 5. Adicionar a canela e mexer bem;
- 6. Retirar as raspas de limão e o excesso de espuma com uma espátula;
- 7. Colocar na tigela previamente aquecida e cozinhar a $200^{\rm o}$ C durante 45 minutos a 1 hora, até ficar com consistência de pudim.

Dica:

- Nos primeiros 30 minutos pode colocar uma folha de alumínio a cobrir a tigela, para não queimar demasiado;



Bebida



Água aromatizada de laranja, canela e hortelã

Dificuldade: Fácil Doses: 4 pessoas

Tempo de preparação: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 Litro de água
- 1 Laranja
- 1 Pau de canela
- 1 Ramo de hortelã

Preparação:

- 1. Num jarro, adicionar a água;
- 2. Lavar a laranja e cortar em rodelas;
- 3. Adicionar as rodelas, o pau de canela e um ramo de hortelã. Misturar bem;
- 4. Colocar no frigorífico (pelo menos durante 4 horas, para permitir um sabor mais intenso).

- As águas aromatizadas são uma excelente opção para melhorar a ingestão de água e podem ser utilizados vários ingredientes e outras ervas aromáticas (alecrim, por exemplo);
- Experimente utilizar outras frutas, consoante a sua época (limão, morangos, maçã, framboesas, melancia, etc.);
- Para quem tem disfagia, pode adicionar espessante à água aromatizada, para garantir que a textura da bebida seja adequada e segura.



Batido de Kiwi, Banana e Espinafres

Dificuldade: Fácil Doses: 1 pessoa

Tempo de preparação: 5 minutos

Ingredientes:

- 2 Kiwis maduros
- 1/2 Banana madura
- 6 Folhas de espinafres
- 100 ml de Leite meio-gordo ou bebida vegetal sem adição de açúcar ou água

Preparação:

- Descasque os kiwis e corte-os em pedaços;
- Descasque a banana e corte-as em pedaços;
- Num liquidificador, coloque os pedaços de kiwi, as rodelas de banana, as folhas de espinafres e o leite (pode substituir por água);
- Bata todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa;
- Em alternativa, também pode utilizar uma varinha mágica.

- O kiwi é uma excelente fonte de fibra e vitamina C;
- Esta receita é ótima para aproveitar as frutas muito maduras e, assim, evitar o desperdício alimentar. É também excelente para adicionar legumes na sua alimentação, de uma forma prática e saborosa;
- Para quem tem disfagia, pode adicionar espessante ao batido, para garantir que a textura do seja adequada e segura.



Associação In Loco (2018). O Prato Certo. Guião de Educação Alimentar. Associação In Loco;

Associação Portuguesa de Nutrição (2020). Águas: da captação ao consumo. E-book n.º 55. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição;

Associação Portuguesa de Nutrição (2018). Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia. E-book n.º 49. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição;

Associação Portuguesa de Nutrição (2023). Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade. E-book N.º 66. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição;

Associação Portuguesa de Nutricionistas (2014). Dieta Mediterrânica - um padrão de alimentação saudável. Ebook nº 34. Associação Portuguesa de Nutricionistas;

Associação Portuguesa de Nutrição (2024). Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde. E-book nº 69. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição;

Associação Portuguesa de Nutricionistas e Associação do Porto de Paralisia Cerebral (2015). Guia – para a gastrostomia endoscópica percutânea - o caso da paralisia cerebral. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas;

Calendários de Produção Nacional (2021). Associação Portuguesa de Nutrição e Aliança Contra a Fome e a Má-nutrição Portugal;

Direção-Geral da Saúde. 2017. A Roda da Alimentação Mediterrânica. Disponível em: http://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/

Gregório MJ, Santos MCT, Ferreira S, Graça P. (2012). Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais. Direção-Geral da Saúde;

Gregório MJ, Teixeira D, Monteiro R, Mendes de Sousa S, Irving S, Graça P. (2020). Aconselhamento breve para a Alimentação Saudável nos Cuidados de Saúde Primários: Modelo de intervenção e ferramentas. Direção-Geral da Saúde;

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (2015) Nutrição e Deficiência(s). Direção-Geral da Saúde;

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (2016). Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde. Direção-Geral da Saúde;

Sampaio J, Campos MA, Afonso C. (2015). A importância da Alimentação em Paralisia Cerebral. Acta Portuguesa de Nutrição. 3, 22-25















