

#CUIDADETI!

ORIENTAÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Produção Científica

Alberto Caldas Afonso

Ana Teixeira

Helena Mansilha

Isabel Lourinho

Liane Correia Costa

Liliana Rocha

Mónica Tavares

Sara Mosca

Ilustração

Joana Quental



#CuidadeTi

Orientações para uma vida saudável

Produção Científica

Alberto Caldas Afonso

Ana Teixeira

Helena Mansilha

Isabel Lourinho

Liane Correia Costa

Liliana Rocha

Mónica Tavares

Sara Mosca

Design e ilustração

Joana Quental

Revisão de texto

Liliana Loureiro

Daniela Fernandes

ISBN – 978-989-53253-0-6

Publicação no âmbito do Projeto *Impacto da obesidade e da diabetes no risco cardiovascular em crianças e adolescentes* – Financiado por Ciência Viva – Agência Nacional para a Cultura e Tecnológica

Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar

Centro Materno-Infantil do Norte – Centro Hospitalar Universitário do Porto, Portugal

2021

#CUIDADETI!

ORIENTAÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Produção Científica

Alberto Caldas Afonso

Ana Teixeira

Helena Mansilha

Isabel Lourinho

Liane Correia Costa

Liliana Rocha

Mónica Tavares

Sara Mosca

Ilustração

Joana Quental

Índice

| | |
|--|----|
| Prefácio | 5 |
| Introdução | 6 |
| Legumes e hortaliças | 8 |
| Calendário de legumes por época | 10 |
| Experimenta | 12 |
| Frutas | 14 |
| Composição da fruta | 16 |
| Propriedades da fruta | 16 |
| Calendário das frutas por época | 18 |
| As leguminosas | 20 |
| Os frutos secos | 21 |
| Cereais e derivados + tubérculos | 22 |
| Carnes, pescado e ovos | 23 |
| As gorduras | 24 |
| Os laticínios | 25 |
| A que quantidade corresponde uma porção de... | 26 |
| Leguminosas | 26 |
| Frutos oleaginosos | 26 |
| Cereais | 27 |
| Fruta | 28 |
| Legumes | 29 |
| Água | 30 |
| Sal | 30 |
| Exercício físico/ Atividade física/ Ser ativo | 31 |
| Plano alimentar para um dia | 32 |
| Dicas para controlar o tamanho das porções | 34 |
| Hipertensão arterial | 36 |
| Recomendações em 16 pontos-chave! | 37 |
| O teu plano semanal | 38 |

Prefácio

Os termos saudabilidade e sustentabilidade têm marcado, nos últimos tempos, a agenda política e mediática, numa dialética sobre o aumento da esperança de vida. Apesar de não existir uma receita ou fórmula mágica para a longevidade, a ciência tem mostrado que a instituição de determinados hábitos saudáveis ao longo do ciclo da vida contribui para modelar o processo de envelhecimento, aumentando os anos vividos e, acima de tudo, a qualidade de vida. Pela primeira vez na história da humanidade, os filhos poderão vir a ter uma esperança de vida inferior aos seus progenitores, o que espelha o ambiente “obesogênico” em que vivemos. Este desafio geracional só é possível se estes desígnios forem interiorizados e aplicados desde a infância. A implementação universal do aleitamento materno e dos seus benefícios foi possível com as diretrizes e campanhas movidas pela Organização Mundial de Saúde e as entidades reguladoras da saúde nacionais. O problema parece estar com a introdução dos novos alimentos, principalmente quando se dá a integração na dieta familiar. A oferta alimentar durante esta importante fase deve ser baseada na variedade e qualidade, programando o paladar e as preferências alimentares para alimentos contidos na Roda dos Alimentos, restringindo a adição de sal e do açúcar e promovendo um estilo de vida ativo. Só assim poderemos assegurar a longevidade e melhor qualidade de vida das futuras gerações.

Alberto Caldas Afonso

Introdução

A **roda dos alimentos** é um instrumento fácil que te pode ajudar no dia-a-dia. Nela estão representados todos os grupos de alimentos essenciais à tua vida e as proporções em que devem ser ingeridos.

Os cereais são a base da alimentação e por isso o maior grupo; igualmente grande são os grupos das frutas e dos hortícolas.

No grupo dos laticínios, destacam-se o leite, o iogurte e o queijo.

O grupo constituído pela proteína animal corresponde a uma fatia pequena, quase do tamanho da fatia das leguminosas. Embora ocupem a parcela mais pequena, as gorduras são fundamentais para a constituição e o bom funcionamento dos órgãos.

Os alimentos que não estão representados nesta roda só devem ser consumidos de forma esporádica. A água é o elemento que aparece no centro, e deve ser a bebida de eleição.

Para começares bem o dia, toma sempre **pequeno-almoço** logo que acordas.

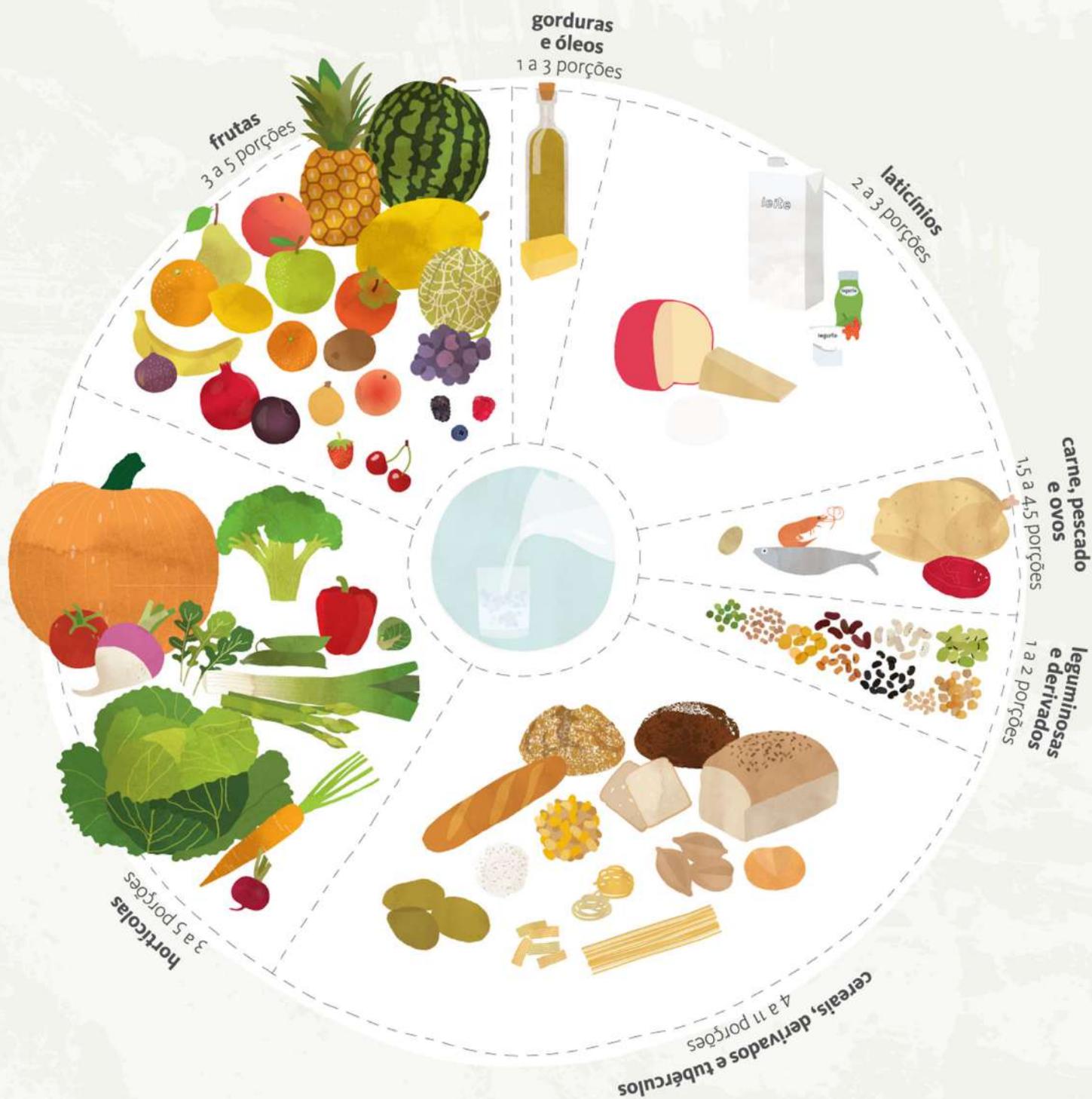
Um bom pequeno-almoço deve ter leite ou derivados (um alimento rico nutricionalmente), pão ou outro cereal (dão-te a energia mais saudável) e podes acrescentar uma peça de fruta.

Ao **almoço** e ao **jantar** começa sempre pela sopa, fonte de fibras, vitaminas e minerais. O segundo prato deve ter metade de legumes ou salada, e na outra metade deves dividir entre o grupo dos cereais e derivados e os grupos fontes de proteína, como as leguminosas, a carne, o pescado ou o ovo. No fim da refeição, come uma peça de fruta como sobremesa.

Durante o dia deves fazer 2 **lanches** – um a meio da manhã e outro a meio da tarde – com fruta e/ou leite ou derivados, pão ou outro cereal. Estes lanches permitem que o teu organismo mantenha a energia necessária ao seu funcionamento e que não chegues esfomeado à refeição seguinte.

A **ceia** é muitas vezes uma refeição que podes não fazer.

Não te esqueças: não há alimentos proibidos, há apenas aqueles que não deves consumir com frequência. Fica atento às porções que ingeres: às vezes comes bem mais do que precisas...



Se mantiveres uma alimentação cuidada, fores ativo e praticares exercício, não só aumentas a tua longevidade como terás uma vida bem mais saudável! Para conseguires este objetivo, vamos explicar-te nas próximas páginas como deve ser a tua alimentação diária. #cuidadeti

Legumes e hortaliças

repolho

- + vitamina C e antioxidantes
- + fonte de fibra

couve-roxa

- + potássio
- + fonte de fibra

abóbora

- + vitamina A e carotenos
- + baixo valor energético

curgete

- + potássio
- + baixo valor energético

brócolos

- + vitamina C, ácido fólico e carotenos
- + potássio, cálcio e fósforo
- + baixo valor energético

pimento

- + vitamina C e carotenos
- + potássio

beringela

- + vitaminas B1, B2 e B6
- + antioxidantes

beterraba

- + vitaminas A, C e potássio
- + fonte de fibra



alface

- + carotenos e ácido fólico
- + potássio e magnésio

couve-flor

- + vitaminas C e K
- + magnésio

cebola e alho

- + vitaminas C, E, B3, B6 e ácido fólico
- + potássio, fósforo, cálcio e magnésio
- + oligoelementos

tomate

- + vitaminas A, C e carotenos
- + potássio e magnésio

cenoura

- + vitamina E e carotenos
- + ácido fólico, cálcio e potássio

nabo

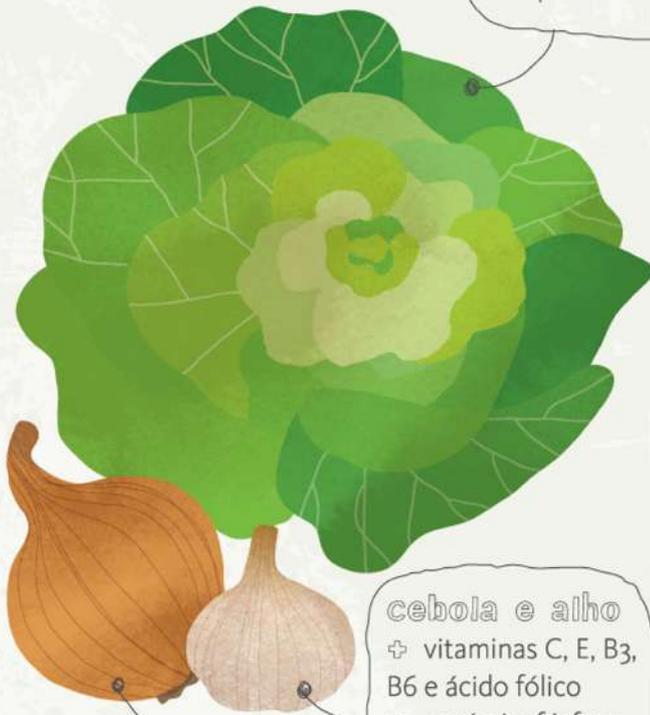
- + vitamina C e fibra

alho-francês

- + vitaminas C e B6
- + ferro e folatos

pepino

- + vitamina C e carotenos
- + potássio e magnésio
- + baixo valor energético



Calendário de legumes por época

P **V** **O** **I**
primavera
verão
outono
inverno



couve-lombarda

P **O** **I**



couve-portuguesa

P **O** **I**



alface

P **O** **I**



endívia

O **I**



espargos

P **I**



repolho

O **I**



aipo

P **O** **I**



alho-francês

V **O** **I**



cenoura

P **V** **O** **I**



couve-de-bruxelas

P **O** **I**



brócolos

P **O** **I**



abóbora

P O I



curgete

P V O



pepino

V O



beringela

V O



chuchu

V O



beterraba

P O I



nabo

P O I



rabanete

P O I



rúcula

P V O I



agrião

P O I



pimento

V O



cebola

P V O I



tomate

V O



nabiças

P O I



espinafres

P O I



favas

P



feijão-verde

V



ervilhas

P

Experimenta

sopa de legumes

- 1 litro de água
- 1 alho-francês
- 1 curgete
- 2 pés de brócolos
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 1/4 repolho
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal



Não te esqueças:
canja não é sopa!!



receita

1. Corta os legumes em pedaços e lava-os muito bem.
2. Deita a água num tacho e deixa ferver.
3. Coloca os legumes dentro do tacho e acrescenta uma pitada de sal.
4. Deixa cozer 20min.
5. Tempera com um fio de azeite.

A tua sopa está pronta! E é deliciosa...





salada mista

1/2 alface

1/2 pepino

1 tomate

1 fio de azeite

1 pitada de sal

orégãos

sumo de limão



receita

1. Lava muito bem as folhas de alface, o tomate e o pepino.
2. Corta o tomate e o pepino em fatias.
3. Coloca todos os ingredientes numa taça.
4. Tempera com um fio de azeite, uma pitada de sal, sumo de limão e orégãos.

OS LEGUMES E AS HORTALIÇAS

são boas fontes de vitaminas e minerais, pobres em calorias e ricos em fibras. Podes comê-los em saladas, salteados e na sopa, que deves incluir sempre no início das refeições principais (almoço e jantar).



romã

amora

mirtilo

banana

ameixa

pêssigo

pera

maçã

laranja

figo

limão

morango

dióspiro

alperce



Frutas

uvas

framboesa

cereja

melancia

melo

ananás

melão

quiwi

tangerina





Composição da fruta

- ✦ Teor de **água de 75-95%**.
- ✦ Constituída em **8-10%** por **hidratos de carbono** (frutose na sua maioria – hidratos de carbono simples).
- ✦ **Baixo teor de lípidos e proteínas** (com exceção do coco e abacate).
- ✦ Teor de **fibra** elevado.



Propriedades da fruta



uvas

- ✦ cálcio
- ✦ fósforo
- ✦ potássio
- ✦ folatos
- ✦ vitamina C



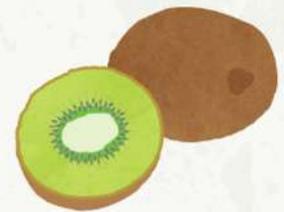
dióspiro

- ✦ vitamina A
- ✦ propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes



figo

- ✦ vitaminas A, B e K
- ✦ potássio
- ✦ propriedades antioxidantes



kivi

- ✦ vitaminas C, E e K
- ✦ propriedades antioxidantes



banana

- ✦ magnésio
- ✦ vitamina B6



romã

- ✦ carotenos
- ✦ vitamina C
- ✦ propriedades antioxidantes



pera

- ✦ vitaminas A e C
- ✦ vitaminas do complexo B



maçã

- ✦ vitaminas A e C
- ✦ magnésio



morangos

- + potássio
- + ácido fólico
- + vitamina C



nêspera

- + vitamina A
- + potássio
- + propriedades antioxidantes



cerejas

- + vitamina C
- + potássio
- + propriedades antioxidantes



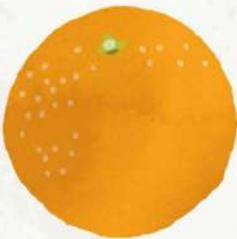
abacaxi

- + vitamina C
- + ácido fólico
- + magnésio
- + potássio



melancia

- + vitamina C
- + folatos
- + fibra
- + vitamina B2
- + propriedades antioxidantes



laranja

- + fibra
- + vitamina C

➤ **Come a fruta com casca sempre que possível, porque a casca tem fibra e outros nutrientes.**

➤ **Prefere sempre a fruta inteira vs sumos de fruta mesmo que naturais (o sumo tem uma quantidade de açúcar muito superior e menor teor em fibra).**

Calendário das frutas por época

| | alperce | ameixa | amora | ananás | banana da madeira | cereja | dióspiro | figo | framboesa | quiwi | laranja |
|-----------|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| janeiro | | | |  |  | | | | |  |  |
| fevereiro | | | |  |  | | | | |  |  |
| março | | | |  |  | | | | |  |  |
| abril | | | |  |  | | | | | |  |
| maio |  | | |  |  |  | | | | |  |
| junho |  |  | |  |  |  | |  |  | | |
| julho |  |  |  |  |  |  | |  |  | | |
| agosto | |  |  |  |  | | |  |  | | |
| setembro | |  | |  |  | | |  |  | | |
| outubro | |  | | | | |  | | |  |  |
| novembro | | | | | | |  | | |  |  |
| dezembro | | |  | | | |  | | |  |  |

| limão | maçã | melancia | melão | meloa | mirtilo | morango | pera | pêssego | romã | tangerina | uvas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  | | | | | |  | | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | |
|  |  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | |
|  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  | |  |  | |
|  |  | | | | | |  | |  |  | |

As leguminosas

feijão de soja

grão-de-bico

favas

lentilhas

ervilhas

tremoço

As **leguminosas** são plantas com sementes que crescem em vagens.

São muito importantes para uma dieta saudável:

- ✦ têm pouca gordura.
- ✦ são uma boa fonte de fibra e de hidratos de carbono de absorção lenta.
- ✦ são ricas em vitaminas do complexo B, ferro, zinco, magnésio, potássio e fósforo.
- ✦ as leguminosas secas fornecem quantidades apreciáveis de proteínas.

feijão-manteiga

feijão branco

feijão vermelho

feijão preto

Os frutos secos



pinhões



cajus

nozes



avelãs



amendoins



amêndoas



pistácios



Os **frutos secos** dividem-se em: **frutos submetidos a secagem** e **oleaginosas**.

As ameixas, alperces, figos e uvas passas têm uma elevada percentagem de água enquanto frescos, e podem ser secados ou desidratados após a colheita. Este processo aumenta a quantidade de fibra, mas aumenta também a concentração de açúcares e o teor calórico. Os frutos após secagem são uma fonte de hidratos de carbono, de minerais – como potássio, cálcio, ferro e ácido fólico – e de vitaminas (exceto a C, mais abundante na fruta fresca).

Propriedades das oleaginosas:

- ✦ são ricas em gordura (cerca de 80%), proteína e fibra.
- ✦ a gordura fornecida é insaturada, por isso ajuda a controlar o valor do colesterol.
- ✦ são ricas em vitamina E e vitaminas do complexo B, ácido fólico, vários minerais (como selénio, magnésio, zinco, ferro, cálcio, fósforo e potássio) e outras substâncias com propriedades antioxidantes.



Cereais e derivados + tubérculos

Prefere o pão do dia de mistura ou integral, de sementes ou cereais



É o maior grupo da roda dos alimentos, o que indica que devem ser consumidos em maior quantidade face aos alimentos de outros grupos.

Os **cereais** como o arroz, trigo, milho, centeio, aveia e cevada, e seus derivados, como a **farinha**, **pão**, **massa**, **cereais de pequeno-almoço** e os tubérculos (mais propriamente a **batata**) e ainda a **castanha**, são alimentos que fazem parte deste grupo. Estes alimentos caracterizam-se por serem a principal fonte de hidratos de carbono e, conseqüentemente, os mais importantes fornecedores de energia para o nosso organismo realizar as atividades diárias como correr, saltar e estudar.



castanhas

A **castanha**, muitas vezes incluída nos frutos secos, tem características diferentes. É constituída por hidratos de carbono e fibra, propriedades que a tornam uma excelente fonte de energia isenta de glúten. É pobre em gordura e não contém colesterol, sendo por isso menos calórica quando comparada com os frutos secos.

Carnes, pescado e ovos

As proteínas são constituídas por cerca de 20 aminoácidos, metade destes não são sintetizados pelo nosso organismo, pelo que são designados de aminoácidos essenciais. Os aminoácidos essenciais são obtidos pela ingestão de alimentos ricos em proteínas. As fontes de **proteína animal** (como a carne, o peixe, o marisco, os ovos e o leite) fornecem todos os aminoácidos essenciais.

O padrão alimentar mediterrânico privilegia o consumo de **peixe**, que deve ser ingerido várias vezes por semana.

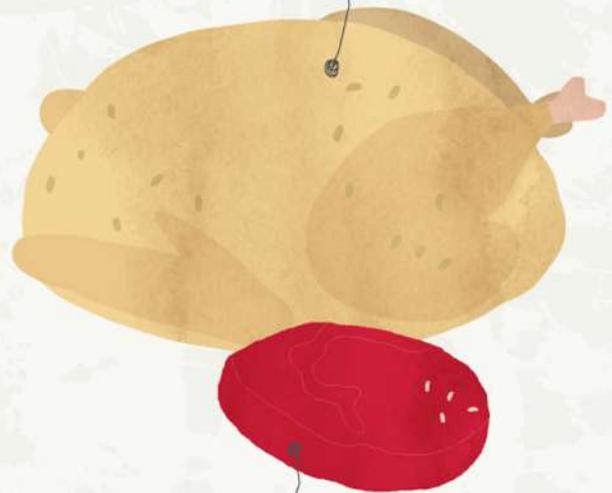


A qualidade e a origem da carne que ingerimos são muito importantes!

O **frango** tem um teor de gordura baixo, principalmente se for cozinhado sem pele.



marisco



OVOS

são um alimento muito rico do ponto de vista nutricional: têm valor energético moderado, são ricos em proteínas de grande qualidade e não contêm gordura trans (o colesterol presente no ovo tem pouco impacto no colesterol sanguíneo). São fonte de vitaminas e minerais, importantes para o bom funcionamento do organismo.

carne

fornece proteína de elevada qualidade, com todos os aminoácidos essenciais. Tem também vitaminas e minerais – como as vitaminas do complexo B, em particular niacina, vitamina B6 e vitamina B12, ferro, fósforo e zinco.



As gorduras

O **azeite é a gordura saudável** presente no padrão alimentar mediterrânico.

Deve privilegiar-se a utilização de gorduras de origem vegetal, como o azeite, pois possuem teores mais elevados de ácidos gordos insaturados, o que as torna mais saudáveis.

As gorduras de origem animal apresentam maior percentagem de ácidos gordos saturados e níveis elevados de colesterol.

Por dia, são necessárias entre 1 a 3 porções de gorduras.

1 porção é igual a...



manteiga

1 colher de sobremesa



natas

4 colheres de sopa



banha

1 colher de chá



azeite

1 colher de azeite

Os laticínios

Deves ingerir 2 a 3 porções por dia.

1 porção de laticínios é igual a...

leite

1 chávena almoçadeira



queijo

2 fatias finas



queijo fresco

1/4 de queijo fresco
de tamanho médio

requeijão

1/2 requeijão
de tamanho médio



iogurte

1 iogurte líquido ou
1 e 1/2 iogurte sólido



**Escolhe sempre produtos
meio-gordos!**

A que quantidade corresponde uma porção de...

LEGUMINOSAS

≥ 1 colher de sopa

de leguminosas secas cruas

(ex: grão-de-bico, feijão, lentilhas)

1 X



OU

≥ 3 colheres de sopa

de leguminosas frescas cruas

(ex: ervilhas, favas)

3 X



OU

≥ 3 colheres de sopa

**de leguminosas secas/
frescas cozinhadas**

3 X



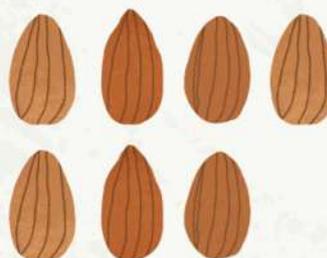
FRUTOS OLEAGINOSOS

4 metades de nozes



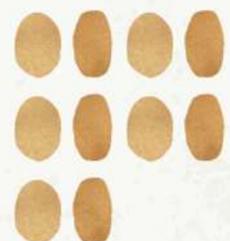
OU

7 amêndoas



OU

10 amendoins



OU

7 cajus



OU

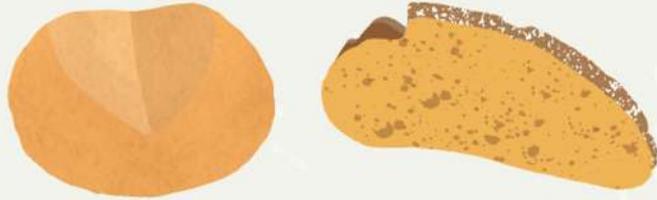
7 avelãs



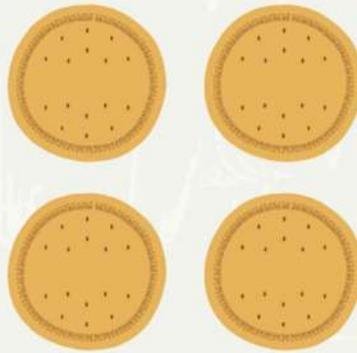
1 porção de frutos secos pode ser usada em substituição do lanche.

CEREAIS

- 1 pão **OU**
- 1 fatia fina de broa



- 4 bolachas tipo Maria **OU**
- 4 bolachas tipo água e sal



- 5 colheres de sopa
- de cereais de pequeno-almoço**
- não açucarados**
- e sem mel associado

5 X



- 1 e 1/2 **batata**



- 4 colheres de sopa de
- arroz/massa cozinhados**

4 X



A que quantidade corresponde uma porção de...

FRUTA 3-5 porções/dia

1 x
fatia média



Ananás

1 x



Cerejas



Uvas

2 x
unidades médias



Ameixa



Clementina



Figo



Quiwi



Pêssego

1 x
unidades médias



Dióspiro



Laranja



Nectarina



Pera



Tangerina

1 x
unidade pequena
ou meia unidade
grande



Anona



Banana



Maçã



Manga

2 x



Framboesa
Amora

1 x
fatia



Melo | Melancia | Melão

LEGUMES 3-5 porções/dia

1 x

chávena almoçadeira
de hortícolas cozinhados



2 x

chávena almoçadeiras
de hortícolas crus



**Mantém as refeições
coloridas e variadas**

Lembra-te: não há alimentos proibidos

– podes reservar um dia para saborear o alimento que tanto gostas,
de forma pontual... e disfruta!



Água

Muito importante:

Bebe 1,5 L de água por dia

A água é essencial para várias funções do teu corpo:

- Bom funcionamento dos rins.
- Melhora o trânsito intestinal.
- Facilita a circulação sanguínea.
- Ajuda a controlar a temperatura corporal.
- Mantém a pele e os cabelos saudáveis.



Sal

Aprende
a ler os rótulos dos alimentos
sal = cloreto de sódio (NaCl)



NÃO TE ESQUEÇAS...

- **1 colher de chá (5 g) é o máximo de sal** que deves consumir por dia.
- **As ervas aromáticas** (salsa, coentros, hortelã, alecrim, cebolinho, orégãos) e **especiarias** podem temperar os alimentos bem melhor do que o sal e são muito mais saborosas.
- Os alimentos processados podem ter sal adicionado. Compara o teor de sal no rótulo e escolhe o que tiver menor quantidade.
- Evita os molhos, os cubos de caldo, as sopas em pó, a comida pré-preparada ou pronta a comer.
- Os refrigerantes também podem ter sal!

Exercício físico/ Atividade física/ Ser ativo

- Pratica exercício físico todos os dias, de todas as formas possíveis, em todo o tempo disponível.
- Pratica exercício físico por ti, sozinho, com os teus amigos ou com a tua família!

VANTAGENS DO EXERCÍCIO FÍSICO:

- Melhora a tua **forma física, ajuda a controlar o peso.**
- Melhora a saúde do teu coração, dos teus músculos e dos teus ossos.
- Pratica pelo menos 60 minutos de exercício físico moderado 5 vezes por semana.

Lembra-te que a recomendação do tempo de ecrã deve ser no máximo duas horas diárias. Todo o tempo a mais que estás sentado no ecrã é tempo em que deixas de fazer outras coisas que melhoram a tua aptidão física e o teu conhecimento do mundo.

IDEIAS PARA SERES ATIVO:

- + Brincar e jogar
- + Correr
- + Dançar
- + Caminhar
- + Andar de bicicleta
- + Educação física na escola



30 a 60 minutos de exercício físico por dia, nem sabes o bem que te fazia!

Plano alimentar para um dia

Pequeno-almoço



+



OU



leite ou iogurte

pão com queijo, fiambre,
compota ou manteiga
ou 4 bolachas simples
(Maria, água e sal ou torradas)

cereais sem mel
ou chocolate

Merenda da manhã



+



fruta

1/2 pão ou 2 bolachas

Almoço



sopa de legumes

+



carne + arroz
+ vegetais + leguminosas

+



água



1 peça de fruta



Dicas

- Acompanha o almoço e o jantar com 1 copo de água.
- Não comas pão à refeição.
- Come devagar.

Lanche



leite ou iogurte



pão

ou



bolachas

Jantar



sopa de legumes



peixe + batata
+ vegetais + leguminosas



água



1 peça de fruta

QUANTO comemos,
importa tanto como
O QUE comemos.

(por exemplo: antes uma sardinha dava
para três pessoas e hoje em dia cada
pessoa come 3 sardinhas)

Usar um prato mais
pequeno ajuda no
controlo das porções.

Cozinhar a quantidade
de comida certa e não
levar travessas ou
tachos para a mesa.

Se cozinhar a mais
retirar logo a parte
sobrante e reservar.



**DICAS PARA
CONTROLAR
O TAMANHO
DAS PORÇÕES**

Depois de cozinhados os alimentos devem ser deixados à temperatura ambiente cerca de 2h antes de serem colocados no frigorífico ou congelador.

Remover as gorduras visíveis das carnes antes de cozinhar.

Recorrer ao uso de especiarias e ervas aromáticas para aromatizar e aumentar o sabor dos cozinhados.

Utilizar pouco ou nenhum sal para cozinhar.

Reaquecer apenas a quantidade exata que pretende consumir, uma vez que não deve reaquecer mais do que uma vez.

Moderar o uso de gorduras, dando preferência às gorduras de origem vegetal como o azeite.



Hipertensão Arterial

A **Hipertensão Arterial** consiste numa pressão excessiva do sangue nas paredes das artérias que percorrem o teu corpo.

Nas crianças pode ser uma doença silenciosa, sem sintomas, mas com o tempo pode provocar alterações em diversos órgãos como o coração, os rins, o cérebro e os olhos, e originar problemas sérios de saúde.

Os médicos devem avaliar a pressão arterial a todas as crianças após os 3 anos de idade. Os valores normais são diferentes dos adultos e variam também nas crianças, de acordo com o sexo, a idade e a altura de cada um.



O QUE PODES FAZER PARA EVITAR TER HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Promover

- Aleitamento materno.
- Alimentação saudável desde o nascimento.
- Consumo de frutas, legumes e leguminosas, cereais inteiros, frutos secos.
- Consumo moderado de produtos lácteos e de gorduras.
- Ingestão de água.
- Prática de exercício físico regular/ser ativo.
- Peso saudável (adequado à altura).
- Bons hábitos de sono – adormecer cedo e dormir bem.

Reduzir

- O sal associado aos alimentos.
- O consumo de alimentos processados – enlatados, empacotados, enfrascados.
- Os refrigerantes e bebidas açucaradas.
- O tempo de ecrã – televisão, videojogos, computador.
- A exposição ao fumo do tabaco, álcool, drogas.



Recomendações em 14 pontos-chave!

1. Pequeno-almoço equilibrado e saudável é obrigatório.
2. Faz 5 a 6 refeições por dia.
3. Não saltes refeições nem comas entre as refeições.
4. Come 2 a 4 peças de fruta por dia.
5. Começa sempre o almoço e o jantar com um prato de sopa de legumes.
6. Controla o tamanho das porções e não repitas o prato.
7. Come devagar e mastiga bem os alimentos.
8. Não uses ecrãs à mesa.
9. Evita os produtos enfrascados, enlatados, empacotados, pré-cozinhados e açucarados.
10. Evita o sal e a gordura má escondida nos alimentos processados.
11. Bebe apenas água.
12. Sê ativo... vai a pé para a escola e mexe-te.
13. Pratica uma atividade física regular extraescolar e diverte-te.
14. Reduz o tempo de lazer de ecrã (videojogos, telemóvel e televisão) para menos que 2h por dia.

#CUIDADETI!

Coordenador/Autor

Alberto Caldas Afonso. Assistente Graduado Sénior de Pediatria. Professor Catedrático Convidado. Diretor do Mestrado Integrado em Medicina do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto. Diretor do Centro Materno-Infantil do Norte, Centro Hospitalar Universitário do Porto.

Autores

Ana Teixeira. Assistente Graduada de Pediatria. Unidade de Nefrologia Pediátrica do Serviço de Pediatria do Departamento da Infância e Adolescência. Centro Materno-Infantil do Norte, Centro Hospitalar Universitário do Porto.

Helena Mansilha. Assistente Graduada e Consultora de Pediatria. Coordenadora da Unidade de Nutrição do Serviço de Pediatria do Departamento da Infância e Adolescência. Centro Materno-Infantil do Norte, Centro Hospitalar Universitário do Porto. Docente do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto.

Isabel Lourinho. Psicóloga especialista clínica e da saúde. Doutoramento em Biomedicina. Gabinete de Apoio ao Estudante e Gabinete de Educação Médica do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto.

Liane Correia Costa. Assistente de Pediatria. Unidade de Nefrologia Pediátrica do Serviço de Pediatria do Departamento da Infância e Adolescência. Coordenadora da Unidade de Investigação e Formação. Centro Materno-Infantil do Norte, Centro Hospitalar Universitário do Porto. Professora Auxiliar Convidada. Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto.

Liliana Rocha. Assistente Graduada de Pediatria. Unidade de Nefrologia Pediátrica do Serviço de Pediatria do Departamento da Infância e Adolescência. Centro Materno-Infantil do Norte, Centro Hospitalar Universitário do Porto.

Mónica Tavares. Assistente de Pediatria. Unidade de Nutrição do Serviço de Pediatria do Departamento da Infância e Adolescência. Centro Materno-Infantil do Norte, Centro Hospitalar Universitário do Porto.

Sara Mosca. Interna de Formação Específica de Pediatria. Serviço de Pediatria do Departamento da Infância e Adolescência. Centro Materno-Infantil do Norte, Centro Hospitalar Universitário do Porto.



ISBN 978-989-53253-0-6



9 789895 325306 >

CIÊNCIA VIVA

U. PORTO

ICBAS INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS
SCHOOL OF MEDICINE AND
BIOMEDICAL SCIENCES



CMIN
CENTRO MULTIDISCIPLINAR
DE INVESTIGAÇÃO EM
CIÊNCIAS BIOMÉDICAS