



# ***“ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”***

**Dra. Helena Maia**  
**Nutricionista**



# OBJECTIVOS

- **Obesidade: Riscos, prevalências e tipos**
- **Nutrição / Nutrientes**
- **Roda dos Alimentos**
- **Alimentação Mediterrânica**
- **IMC**
- **Conclusão**



# **RISCOS RELACIONADOS COM A ALIMENTAÇÃO**

- **Doenças cardiovasculares**
- **Diabetes**
- **Hipertensão arterial**
- **Osteoporose**
- **Cancro**
- **Obesidade**



# OBESIDADE EM PORTUGAL

Homens Pré Ob.: 44,1%, Obes.: 14,5%

Mulheres Pré Ob.: 31,9% Obes.: 14,6%

**Total: Pré Ob.: 37,1% Obes.: 14,5%**

2 - 5 anos: 29% excesso de peso e 12,5% são obesas

7 aos 8 anos: 32% excesso de peso e 13,9% obesidade.



# **OBESIDADE GINÓIDE E ANDRÓIDE**

## **COMPLICAÇÕES**

### **Metabólicas**

- **Diabetes**
- **D. cardiovasculares**
- **Gota**

### **Psicológicas- auto-estima**

### **Sociais- Emprego/Relações Interpessoais**

### **Físicas**

- **Osteoartrite**
- **Hérnias**
- **Apneia do sono**



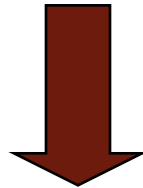
# NUTRIÇÃO

Como ciência estuda as quantidades óptimas de constituintes dos alimentos que o organismo precisa e a forma como são utilizados permitindo obter o melhor rendimento e o maior benefício para a actividade realizada, seja ela física ou intelectual.



# Nutrientes

São os constituintes alimentares utilizados pelo organismo.



Fornecem a energia necessária à síntese e manutenção da matéria viva.



# Macronutrientes (gr/dia)

Proteínas – constituídos por AA.

Hidratos de carbono – constituídos por açúcares.

Lípidos - constituídos por ácidos gordos e glicerol.

# Micronutrientes (mg/dia)

Vitaminas - Hidro e lipossolúveis

Minerais- cálcio, fósforo, magnésio, sódio, potássio, ferro, selénio, zinco...)





# NUTRIENTES

- **Macronutrientes:**

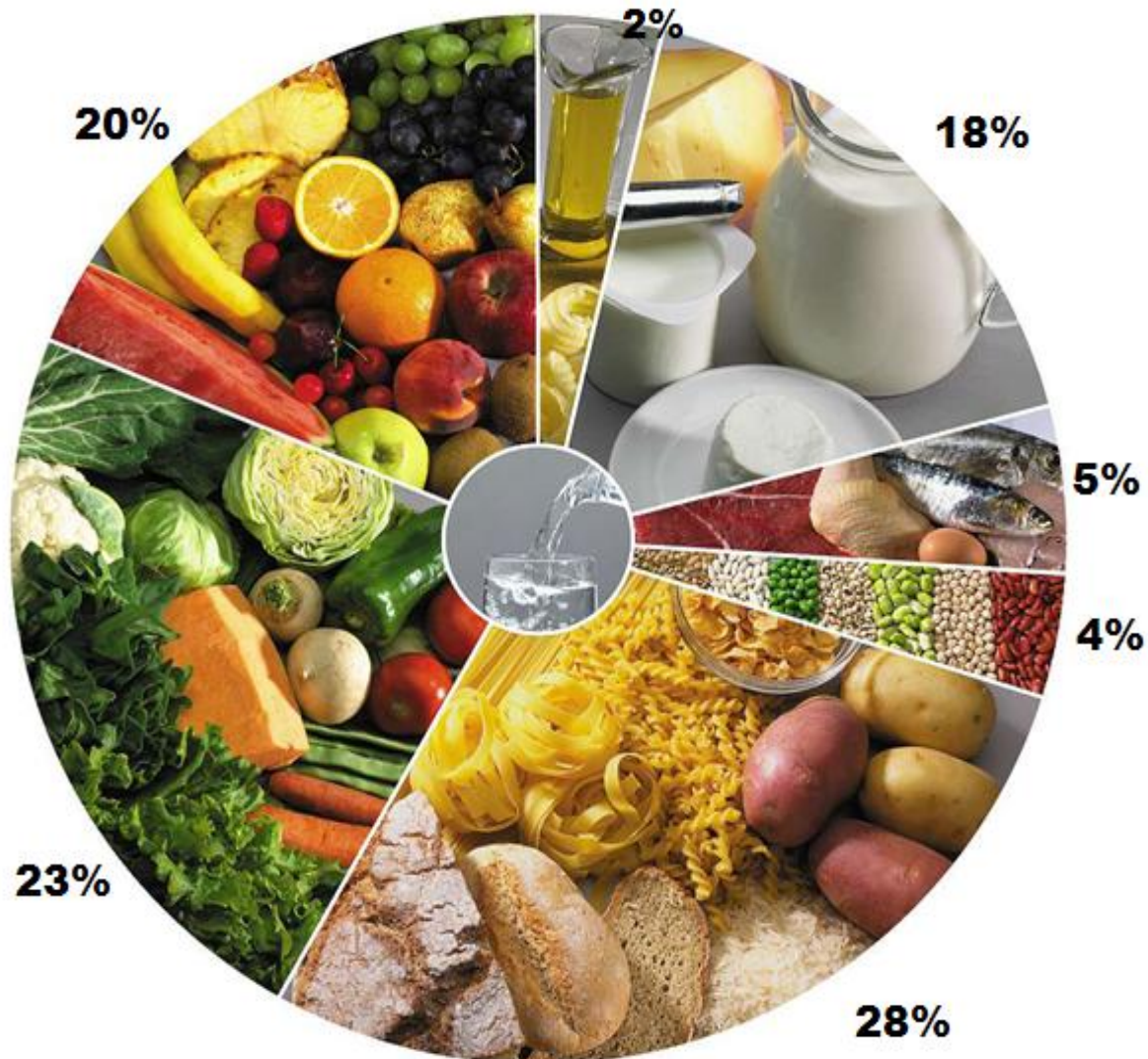
- ✓ **Hidratos de Carbono- Energia**
- ✓ **Proteínas- Construção, resistência às infecções**
- ✓ **Gorduras- Energia, transporte de vitaminas**

- **Micronutrientes:**

- ✓ **Vitaminas, minerais, F. alimentares**



# RODA DOS ALIMENTOS



# 7 Grupos- Constituição

- Cereais e derivados, tubérculos (28%)- Fornecem hidratos de carbono.
- Hortícolas (23%)- vitaminas, minerais e fibra
- Fruta (20%)- vitaminas e minerais
- Lacticínios (18%)- Fornecedores de cálcio, proteínas AVB, vitaminas A, B<sub>2</sub> , cálcio e lactose.



# 7 Grupos- Constituição

- Carnes, pescado e ovos (5%)- Proteínas AVB, vitaminas do complexo B e ferro.
- Leguminosas (4%)- Fornecem hidratos de carbono, alto teor de minerais e vitaminas do complexo B.
- Gorduras e óleos (2%)- Lípidos, ácidos gordos e vitaminas lipossolúveis; elevado valor energético.



# 7 Grupos- Constituição

- Água- Não tem grupo. Está representada por ser constituinte de quase todos os alimentos. Interveniente em todas as reacções de metabolismo, transporte de substâncias (nutrientes, O<sub>2</sub>, detritos, toxinas).
- Mínimo: 1,5/dia
- 2,2L // 2,7 L



# Alimentação Mediterrânea

- Década de 60 → estudo em sete países (Itália, Finlândia, Holanda, Jugoslávia, Grécia, Japão e EUA) → Relação entre doenças coronárias e a alimentação (Ancel Keys).
- Comparação dos hábitos alimentares destes com Japão e Estados Unidos → Nível de doenças coronárias nos países mediterrânicos era significativamente menor do que nos outros.
- Isocalórica, muita variedade, predomínio de produtos de origem vegetal e de aporte calórico ajustado ao gasto energético.



# Alimentação Mediterrânica

## Características-chave:

- ✓ Consumo diário e abundante de hortaliças, fruta e leguminosas (vitaminas, minerais;
- ✓ Grande quantidade de alimentos fornecedores de amido (pão, arroz, massa, batata, etc.), rica em fibra;
- ✓ Prevalência do azeite como gordura (monoinsaturada) de eleição;
- ✓ Primazia do peixe (ácido gordo omega 3) em relação à carne, o consumo moderado de vinho às refeições e a utilização de ervas aromáticas ou alho como alternativa ao sal.

**Carácter protector face às doenças coronárias**



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ❖ É aquela que tem todos os alimentos que necessitamos;
- ❖ **Saborosa**, **colorida** e **equilibrada**, fonte de prazer;
- ❖ Variar os tipos de alimentos; alimentos regionais e de época;
- ❖ Equilibrada com todos os nutrientes necessários ao pleno crescimento e desenvolvimento físico e para a manutenção da saúde.





# Importância do P. Almoço

- ✓ Ingestão de certos nutrientes ausentes noutras refeições
- ✓ Maior desempenho mental e emocional
- ✓ Melhor funcionamento digestivo → Maior saciedade /dia
- ✗ Falta de atenção, fraqueza e sonolência
- ✗ Mais fome para a refeição seguinte → mais difícil de saciar → excesso de peso/obesidade



**Alimentação regular ao longo do dia (3-3h ou mín. 5 refeições)**



# Importância do P. Almoço

**Antes da actividade física: Tomar sempre o pequeno almoço: Refeição ligeira**

## **Exemplos**

**Durante a actividade física:**

**Vómitos**

**Paragem da digestão**

**Hipoglicémia**

**Depois da actividade física: “Reposição” ligeira  
(depende da hora e do gasto energético)**



# IMC

Abaixo de 17	Muito abaixo do peso- Anorexia
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso- Magreza
Entre 18,5 e 24,99	Peso normal
Entre 25 e 29,99	Excesso de peso
Entre 30 e 34,99	Obesidade I
Entre 35 e 39,99	Obesidade II (severa)
Acima de 40	Obesidade III (mórbida)

# CONCLUSÃO

- ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E VARIADA
- INGESTÃO CALÓRICA ADEQUADA A CADA CASO
- 1,5L A 2 L DE ÁGUA POR DIA
- EXERCÍCIO FÍSICO- DIMINUI O RISCO DE DOENÇA
- MANUTENÇÃO ALIMENTAR



**ACOMPANHAMENTO FEITO POR UM(A)**  
**NUTRICIONISTA**

