

Guia para alimentação saudável na família



Desfrute de sua refeição!

Equilíbrio no seu prato, saúde cada dia



Osakidetza

Euskadi, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Um registro bibliográfico desta obra pode ser consultado no catálogo da Biblioteca Geral do Governo Basco:
www.katalogoak.euskadi.eus/cgi-bin_q81a/abnetclop?SUBC=VEJ/J0001

Edição: 1 ° março de 2021

© Administração da Comunidade Autónoma Basca
Departamento de Saúde

Número de cópias: 1.020 cópias

Edita: Serviço central de publicações do Governo Basco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Autores: Departamento de Saúde. Cuidado e Promoção
Aitziber Benito, Beatriz Nuin, Jon Sorarrain

Tradução e adaptação: Biltzen / Binari comunicación

Desenho e Composição: xb comunicación gráfica

Impressão: GRÁFICAS INGUGOM, S.L.

ISBN: 978-84-457-3588-6

DP depósito legal: LG G 14-2021

Guia para uma alimentação familiar saudável



Desfrute de sua refeição!
Equilíbrio no seu prato, saúde cada dia



Serviço central de publicações do Governo Basco

Vitoria-Gasteiz, 2020

Prato saudável

50%

FRUITAS E VERDURAS



25%

PROTEÍNAS



CARBOIDRATOS

25%



Pensa nas proporções deste prato para planificar o pequeno-almoço, almoço ou jantar.

Uma alimentação saudável lhe dará melhor rendimento no trabalho ou na escola e mais energia para realizar suas atividades diárias. Para conseguir uma alimentação saudável, use o modelo do prato saudável.

Para isso é necessário que, o que comeres ao dia sejam metade **frutas e verduras** um quarto são **hidróxido de carbono ou carboidratos** e o quarto restante, **proteínas saudáveis**.

Tente alcançar este equilíbrio cada dia!!



1. Frutas e verduras

Escolha um arco-íris de frutas, vegetais e hortaliças todos os dias. Quanto mais cor e **variedade**, melhor.

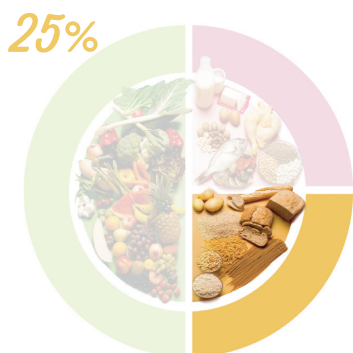
Aproveite as temporadas sempre que puder.

2. Cereais e batatas

É muito importante que ao consumir arroz, aveia, trigo, milho ou outros cereais os seus derivados (pão, massa, etc.), estes sejam **integrais**, pois fornecem **fibra, ferro e vitamina B**.

Os cereais refinados, como pão ou arroz branco, apenas fornecem fibras e agem de forma semelhante ao açúcar, produzindo um aumento de glicose no sangue, por isso é aconselhável reduzir seu consumo.

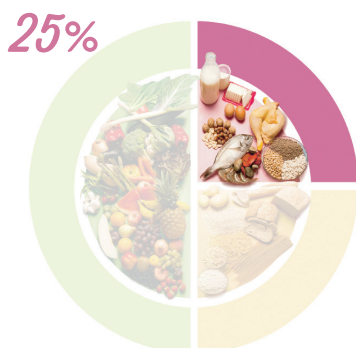
As batatas apesar de serem vegetais, estão incluídas neste grupo pelo alto conteúdo de carboidrato.



3. Alimentos ricos em proteínas

Escolha de preferência:

- **Leguminosas** (lentilha, grão de bico, feijão, soja ...).
- **Peixes** (variando entre peixes azuis e brancos).
- **Ovos**.



- **Carnes brancas** (frango, ganso, coelho...).

- **Frutos secos.**

Altere seu consumo ao longo da semana. Se combinares legumes com cereais (por exemplo, lentilhas ou grão de bico com arroz), obterá uma ingestão de proteína de maior qualidade.

Se não tens problemas de saúde, pode consumir até um **ovo** por dia. Normalmente inclui peixes azuis no prato (anchova, sardinha, chicharro, atum, bonito, cavala, salmão, etc.). Lembra-se que as crianças (meninas e meninos) de até 12 anos devem limitar o consumo das espécies mais contaminadas com mercúrio (peixe-espada, tubarão, atum vermelho e lúcio) a 50 g / semana ou 100 g / 2 semanas.

As **nozes** também são uma boa fonte de proteína muito ricas e nutritivas. Escolha as nozes que não têm sal.

No caso de consumir laticínios, tente tomar apenas 1 ou 2 **ao dia**, sempre escolhendo os naturais, pois o restante contém quantidades excessivas de açúcares.

Tente não consumir carne vermelha mais do que o normal.

4. Óleos e azeites

Ao cozinhar, á mesa, em saladas ou torradas, priorize o uso de **azeite de oliva virgem ou outros tipos de óleos virgens** (não refinados).

Limite o uso de manteiga e margarina.

Evite preparar molhos com excesso de gordura: natas, manteiga, banha, etc.





5. Água

Escolha sempre a água como bebida.

Evite bebidas açucaradas (sumos de frutas, gasosas, bebidas energéticas, chás adoçados, etc.).

As crianças não devem consumir bebidas que contenham cafeína.



6. Sal

Evite o consumo de sal, 1 colherinha diária e certificar que seja iodado.



7. Açúcar

Seguir as orientações do prato saudável é o suficiente para que o corpo adquira todo o açúcar de que necessita, não é benéfico dar-lhe uma contribuição extra. Pelo contrário, **é muito prejudicial à saúde**. O excesso de açúcar na dieta está relacionado **com o aumento de peso, diabetes ou doenças cardíacas**. Além de ser um grande risco para o desenvolvimento de cáries.

Existem duas maneiras de consumir açúcar em sua dieta. Uma é o açúcar que é adicionado de forma consciente desde "o açucareiro», que sempre pode ser baixado ou eliminado. E outro é o **açúcar ocul-**

to em muitos alimentos e bebidas e que é ingerido de forma inconsciente e regular, como o presente em bebidas açucaradas e em alimentos processados, como cereais do pequeno almoço, pratos pré-cozidos, lanches, molhos, pastelaria ou sobremesas lácteas.

Podes saber a quantidade de açúcar presente em determinado alimento **revisando a lista de ingredientes**. Os ingredientes aparecem em ordem decrescente de quantidade, portanto, como regra geral, evite comer alimentos em que o açúcar apareça primeiro ou segundo.

Lembre-se de que o açúcar com esse nome nem sempre aparece no rótulo. O açúcar pode estar presente nos ingredientes de alimentos embalados com outros nomes, como: *açúcar mascavo ou açúcar de cana, glicose, frutose, sacarose, dextrose, maltose, açúcar invertido, mel, sucos de frutas concentrados, néctar de agave, sucos de frutas ou cana, xaropes de frutas, xarope de malte ou melaço, etc.*

O almoço e o lanche

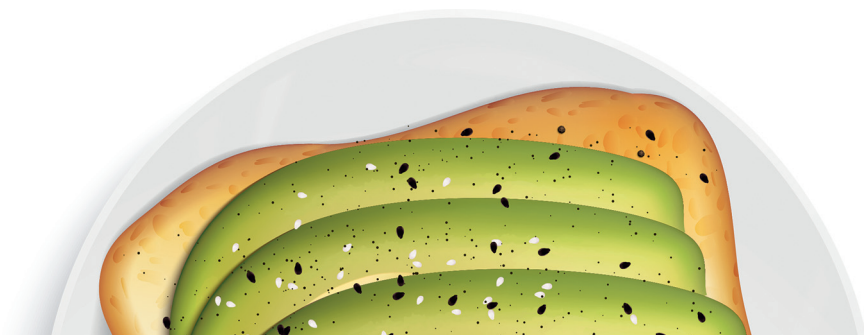
O almoço e o lanche podem incluir os alimentos que faltam naquele dia para completar as proporções do prato.

O melhor, um ou mais pedaços **de fruta ou vegetais** (fruta inteira ou cortada, salada, batido de fruta ou vegetais sem adição de açúcar, cenoura ou aipo em tiras, ou qualquer outro vegetal).

Se tiveres ficado com fome, podes acrescentar proteínas ou carboidratos. Opções saudáveis podem ser:



- Frutos secos.
- Sanduiche de pão integral com alimentos como: tomate, alface, abacate, queijo, ovo cozido ou omelete, salmão, homus...
- Iogurte natural (sem açúcar). Caso queiras adoçar, controla o açúcar que adicionares).
- Bolos de cereais sem açúcar.
- **Qualquer outra opção incluída no prato saudável** (podes ver mais opções na seção de receitas).



Caso optes por chocolate, melhor com uma percentagem de 75% o maior, já que contém menos açúcar.

Trata não comer entre horas, sobre tudo, alimentos que não estejam no prato saudável.

O consumo de produtos como doces, pastéis, biscoitos, bebidas açucaradas (sumos, batidos, iogurtes bebíveis, etc.), embutido ou fiambre (presunto cozido, salame, mortadela, fiambre de ganso etc.) deve ser apenas de **forma ocasional**.





MUITO IMPORTANTE!

No dia a dia evitar o consumo de:

- **Produtos precozinhados** prontos a aquecer e comer (pizzas, carne ou peixe empanado, croquetes, sopas, etc.).
- **Bebidas açucaradas**: Sumos de frutas, gasosas, batidos ou iogurtes bebíveis, etc.
- **Doces, bolos e bolachas.**
- **Aperitivos salgados.**
- **Carnes vermelhas e carnes processadas**: salsichichas, embutidos, tocinho, etc.
- **Alimentos fritos**: escolha outras formas de cozinhar; a vapor, plancha forno, etc.

Álcool

Se es menor de idade, **nunca beba álcool.**

Nem tente, mesmo que eles ofereçam a você, talvez com a desculpa de alguma comemoração.

Seu desenvolvimento neurológico ainda não está completo e o álcool tem um impacto negativo no seu cérebro. O início do consumo de álcool, além dos prejuízos que ele produz (danos físicos, emocionais e sociais), a longo prazo leva ao início do consumo de outras substâncias viciantes prejudiciais à saúde.

Se es maior de idade, tente evitar o seu consumo.

Não há evidências de que o seu consumo possa ser, em qualquer caso, benéfico para sua saúde. Pelo contrário, o consumo de álcool está associado a muitas doenças graves e circunstâncias indesejáveis.

Fazer compras e preparar a comida, uma oportunidade para compartilhar com a família



As pessoas adultas podem encorajar os menores a participarem na preparação dos menus de cada dia e na preparação das refeições. Eles também podem ajudar em **fazer as compras**, para que possam aprender a ler os rótulos dos produtos e **escolher os alimentos** mais saudáveis: aqueles com **menos açúcar, sal e gorduras** ou óleos vegetais parcialmente hidrogenados.

E quando estiverem a comer, desligue a televisão, o computador, o telemóvel ou qualquer outro dispositivo.

Escolhe alimentos saudáveis e comparte o tempo para comer com as pessoas ao seu redor é o melhor presente que podes dar para te sentires melhor e ter mais saúde.

As meninas e meninos podem **variar o apetite** relacionado com as diferentes fases do seu desenvolvimento. Há fases em que o crescimento é estagnado ou mais lento e as suas necessidades nutricionais são menores. Pelo contrário, há etapas em que come com gosto e abundância em resposta à demanda por nutrientes de que seu corpo precisa para crescer. É preciso entender e respeitar essa situação. Pais e mães que se preocupam excessivamente com a comida podem criar uma dependência doente de um ato que deveria ser normal e agradável.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



Serviço central de publicações do Governo Basco

The background is a solid teal color. It is filled with numerous white line-art illustrations of various fruits, vegetables, and herbs. These include items like lemons, limes, avocados, bell peppers, mushrooms, carrots, and various leafy greens. The illustrations are scattered across the page, creating a dense and vibrant pattern.

Desfrute de sua refeição!