

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



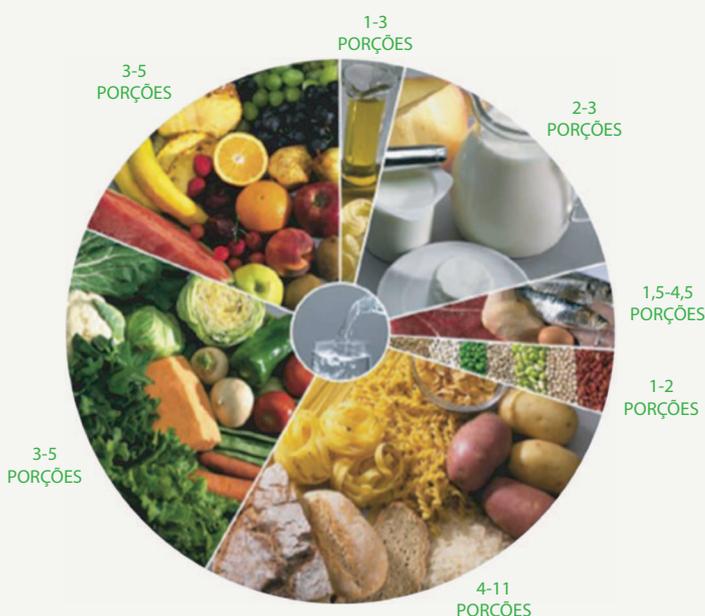
NUTRIÇÃO

#NTÇ06

RODA DOS ALIMENTOS

Informação nutricional complexa em conceitos simples e fáceis de utilizar

A roda dos alimentos é uma representação gráfica das recomendações nutricionais para a população portuguesa, que pretende traduzir informação científica complexa para conceitos simples e fáceis de aplicar no quotidiano. Apresenta a forma de círculo, dividido em sete setores de diferentes dimensões que se designam por grupos.



- FRUTA – 20% (3-5 porções);
- LACTICÍNIOS – 18% (2-3 doses);
- CARNES, PESCADO E OVOS – 5% (1,5-4,5 doses);
- LEGUMINOSAS – 4% (1-2 doses);
- GORDURAS E ÓLEOS – 2% (1-3 doses).

No centro da Roda dos Alimentos encontra-se a **água**, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Deve ser consumida em abundância diariamente, sendo que as necessidades variam entre 1,5 e 3 litros por dia.

Recomendações diárias

A **Roda dos Alimentos** realça a importância de uma alimentação completa, equilibrada e variada, aconselhando o consumo de porções de todos os grupos de alimentos, respeitando as proporções dos mesmos. O número de porções recomendado depende das necessidades energéticas de cada pessoa, pelo que existem limites superiores e inferiores. Para as crianças de 1 a 3 anos, deve-se recomendar as porções inferiores e, para os homens ativos e rapazes adolescentes, as porções do limite superior. A restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.

O que é uma porção?

1 PORÇÃO DE CEREAIS = 1 pão (50 g) = 5 colheres de sopa de cereais (35 g) = 1½ batata de tamanho médio (125 g) = 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35 g) = 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110 g) = 6 bolachas tipo Maria/água e sal (35 g);

1 PORÇÃO DE HORTÍCOLAS = 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g) ou 1 chávena de cozinhadas (140 g);

Sete grupos da Roda dos Alimentos: cada grupo reúne alimentos com propriedades nutricionais semelhantes, contudo, dentro de cada grupo, os alimentos devem ser regularmente substituídos uns pelos outros de modo a garantir variedade alimentar. As diferentes dimensões indicam a proporção de peso em que cada um dos grupos deve constar na alimentação diária:

- CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS – 28% (6-11 doses/porções);
- HORTÍCOLAS – 23% (3-5 doses/porções);

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ06

1 PORÇÃO DE FRUTA = 1 peça de fruta de tamanho médio (160 g);

1 PORÇÃO DE LACTICÍNIOS = 1 chávena almoçadeira de leite (250 ml) = 1½ iogurte sólido ou 1 iogurte líquido = 2 fatias finas de queijo (40 g) = ½ requeijão (100 g) = ¼ queijo fresco (50 g);

1 PORÇÃO DE CARNE, PESCADO E OVOS = carne/peixe crus (35 g) = carne/peixe cozinhados (25 g) = 1 ovo médio (55 g);

1 PORÇÃO DE LEGUMINOSAS = 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex. feijão, grão-de-bico, lentilhas) (25 g) = 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80 g) = 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80 g);

1 PORÇÃO DE GORDURAS E ÓLEOS = 1 colher de sopa de azeite/óleo (10 ml) = 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina/creme de barrar (15 g) = 4 colheres de sopa de natas (30 ml);

Como são estipuladas as porções dos vários grupos?

As porções de alimentos tiveram por base valores estabelecidos de nutrientes (hidratos de carbono, proteína e lípidos). No que respeita aos principais grupos fornecedores de hidratos de carbono: **cereais e derivados**, **tubérculos**; **hortícolas** e **fruta**, uma porção proporciona 28 g, 6 g e 14 g de hidratos de carbono, respetivamente. Quanto aos principais grupos fornecedores de proteína: **lacticínios** (onde também se teve em linha de conta o valor de cálcio – 300 mg); **carnes**, **pescado** e **ovo** e **leguminosas**, uma porção oferece 8 g, 6 g e 6 g de proteína, respetivamente. Por último, uma porção de gorduras e óleos fornece 10 g de lípidos.



INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.dgs.pt/?cn=5518554061236154AAAAAAAA>

<http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryId=839>

