

PEQUENO-ALMOÇO

**UM HÁBITO
SAUDÁVEL**

Alguns minutos, muitos benefícios



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

FICHA TÉCNICA

TÍTULO: Pequeno-almoço – Um hábito saudável: alguns minutos, muitos benefícios

COLEÇÃO E-BOOKS APN: N.º 68

DIREÇÃO EDITORIAL: Célia Craveiro

CONCEÇÃO: Helena Real, Sofia Ferraz

CORPO REDATORIAL: Inês Maltez, Sofia Ferraz

CRIAÇÃO GRÁFICA: Cooperativa 31

PROPRIEDADE: Associação Portuguesa de Nutrição

REDAÇÃO: Associação Portuguesa de Nutrição

REVISÃO INTERNA: Helena Real

REVISÃO EXTERNA: Ana Leonor Perdigão, Carolina Anjo, Inês Tomada, João Rodrigues, Matilde Pereira

ISBN: 978-989-8631-62-6

APOIO À PRODUÇÃO:



Abril de 2024® APN

O conteúdo final do trabalho poderá não incluir a totalidade das propostas efetuadas pelos revisores. Interdita a reprodução integral ou parcial de textos ou fotografias, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

COMO CITAR: Associação Portuguesa de Nutrição. Pequeno-almoço – Um hábito saudável: alguns minutos, muitos benefícios.

E-book N.º 68. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2024.

ÍNDICE

01	BREVE HISTÓRIA	4	05	COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL	18
02	O PEQUENO-ALMOÇO	7	06	5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO	22
03	CONSUMO DO PEQUENO-ALMOÇO	12	07	MENSAGENS FINAIS	42
04	PEQUENO-ALMOÇO E A SAÚDE	15	08	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44



01

BREVE HISTÓRIA

BREVE HISTÓRIA

- ✚ O hábito de tomar o pequeno-almoço remonta às civilizações grega e romana (*ariston* e *lentaculum*, respetivamente). Em termos culinários, era a refeição menos exigente, uma vez que nenhum dos alimentos consumidos necessitava de preparação ou cozedura, no momento.
- ✚ A sua constituição era apenas pão, queijo, mel, óleo e talvez vinho.
- ✚ Esta refeição era caracterizada pela sua comodidade e conveniência, aspetos importantes para os trabalhadores agrícolas e de pecuária, que tinham que percorrer longas distâncias.
- ✚ Até à Idade Média, para além das classes trabalhadoras, o pequeno-almoço também era visto como uma refeição para as crianças e pessoas doentes. No entanto, a partir do século XVI, na Europa, passou a considerar-se o pequeno-almoço como uma refeição importante para a saúde em geral.



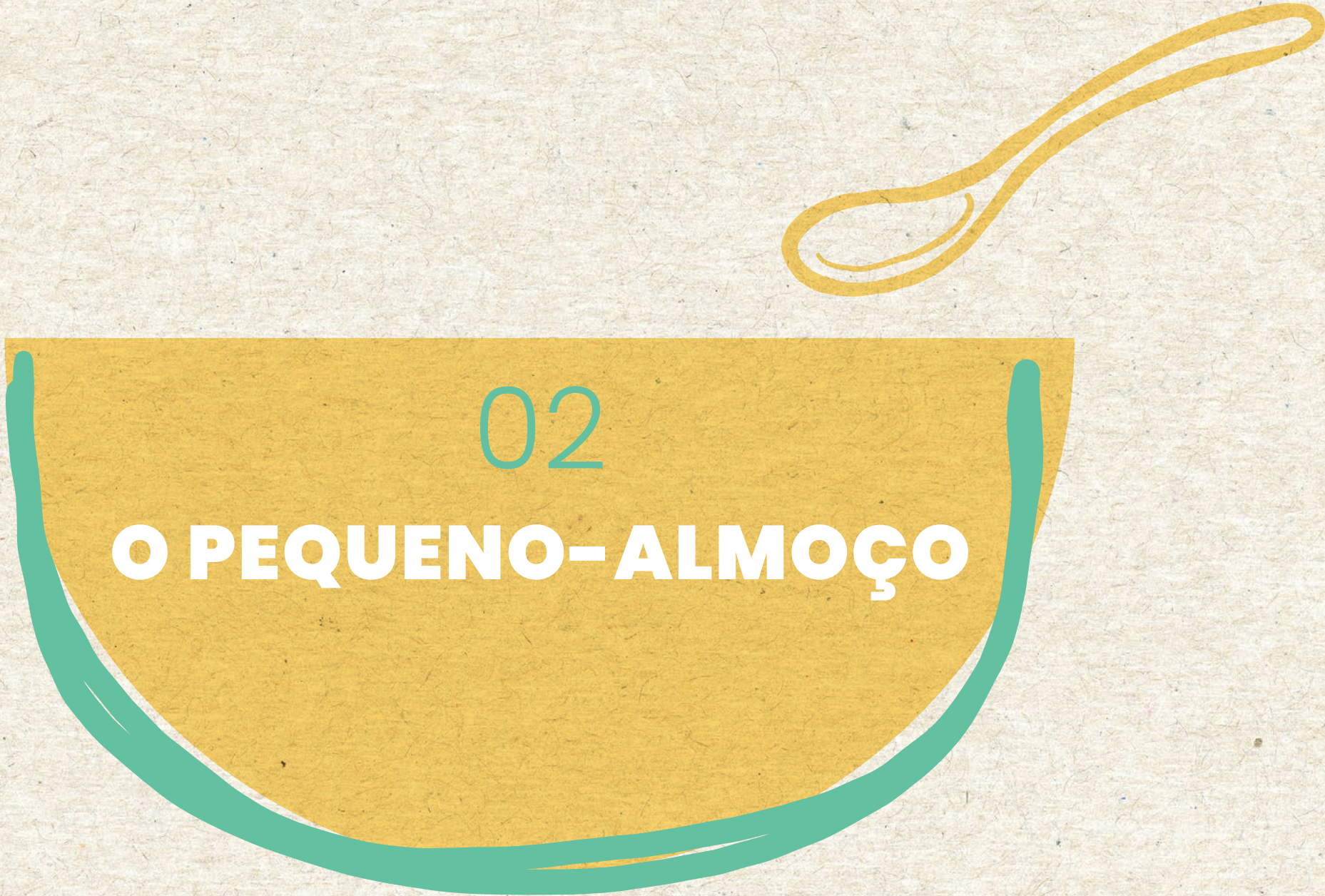
1,2

BREVE HISTÓRIA

- ✚ Enquanto que, para os mais empobrecidos, o pequeno-almoço significava incluir alimentos simples como papas à base de aveia, arroz e outros cereais, os mais ricos e enobrecidos incluíam ovos e carne como componente desta refeição.
- ✚ Desde sempre, o horário e a composição do pequeno-almoço variam quer em termos geográficos, quer em termos sociais.



1,2



02

O PEQUENO-ALMOÇO

O PEQUENO-ALMOÇO

A **rotina** desempenha um papel fundamental na ingestão diária de alimentos, inclusive influencia a toma ou não de pequeno-almoço. Por outro lado, os **ritmos circadianos** impõem um controlo sobre praticamente todas as atividades diárias, incluindo comportamentos como comer. De acordo com o ciclo circadiano, o **consumo de alimentos nas primeiras horas do dia é mais benéfico** do que o não consumo, uma vez que o metabolismo de macronutrientes apresenta variações ao longo do dia.

Sendo o **pequeno-almoço** entendido como a primeira refeição do dia, onde há consumo de alimentos ou bebidas (exceto água), entre as 5h e as 10h, este **terá impacto nos níveis de várias hormonas** também ao longo do dia.



3-5

O PEQUENO-ALMOÇO

Considerando que a **disfunção circadiana** contribui para distúrbios metabólicos e, inversamente, os **maus hábitos alimentares** também **prejudicam o ciclo circadiano**, o **consumo do pequeno-almoço** poderá ser considerado um **hábito promotor de saúde**, principalmente no que diz respeito à crono-nutrição.

Contudo, esta refeição deve ter em consideração as **preferências e rotinas** de cada indivíduo.



3-6

O PEQUENO-ALMOÇO

A não ingestão de pequeno-almoço pode levar a:

- + Sonolência
- + Fadiga
- + Menor desempenho cognitivo (ao nível do raciocínio, memória e atenção)
- + Menor desempenho físico
- + Dores de cabeça
- + Irritabilidade
- + Maior sensação de apetite
- + Maior ingestão calórica
- + Baixa ingestão de micronutrientes, especialmente em crianças e adolescentes
- + Maior consumo de ácidos gordos saturados
- + Menor consumo de fibras



1, 6-8

O PEQUENO-ALMOÇO

A ingestão de pequeno-almoço pode estar associada a:

- + Maior ingestão de micronutrientes:
 - ferro
 - cálcio
 - ácido fólico
 - vitamina C
 - vitamina A
- + Menor consumo de açúcares
- + Maior ingestão de fibra
- + Menor ingestão de lípidos (gorduras)
- + Menor ingestão de sódio
- + Melhoria no rendimento físico
- + Melhoria na concentração e atenção, especialmente em crianças e adolescentes
- + Melhoria na memória



1, 3, 4, 9

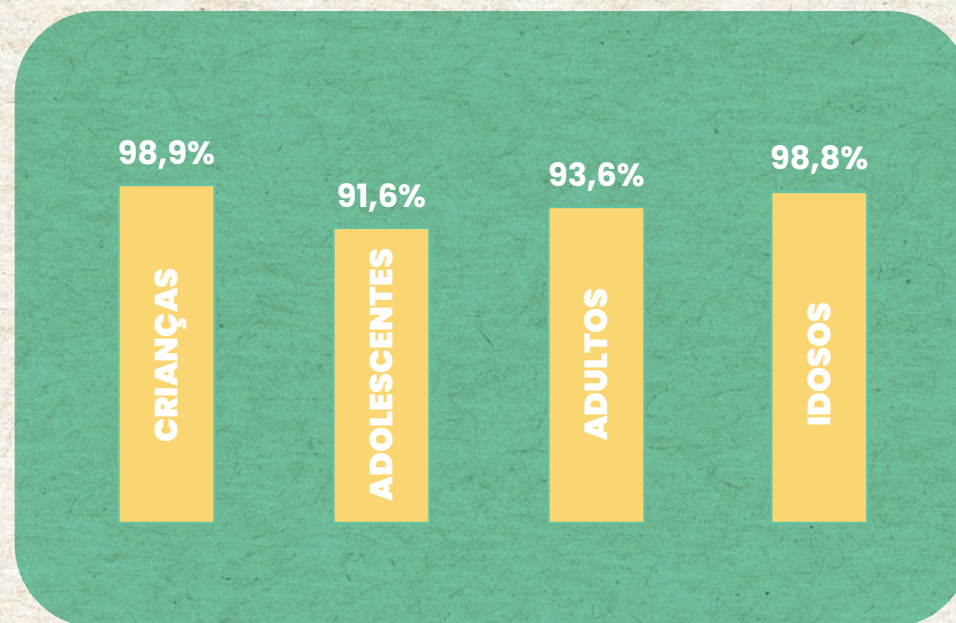


03

CONSUMO DO PEQUENO-ALMOÇO

CONSUMO DO PEQUENO-ALMOÇO

Segundo o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, a prevalência nacional do consumo do pequeno-almoço é de **94,7%**, sendo os grupos etários **crianças** e **idosos** aqueles que o consomem com maior frequência.



CONSUMO DO PEQUENO-ALMOÇO

Em crianças e adolescentes

Cerca de **84,8%**, das crianças e dos adolescentes, **toma o pequeno-almoço todos os dias**, sendo o seu consumo ligeiramente mais frequente pelos rapazes.

Com o **avançar da idade**, a adesão ao pequeno-almoço diminui, em ambos os sexos.



11, 12



04

**PEQUENO-ALMOÇO
E A SAÚDE**

PEQUENO-ALMOÇO E A SAÚDE

O pequeno-almoço pode ser um **hábito promotor de saúde**. No entanto, para além de garantir a toma do mesmo, também se deve considerar a **qualidade dos alimentos** incluídos nesta refeição.

Alguns estudos científicos demonstram **associações positivas** entre a toma do pequeno-almoço e a saúde. São vários os benefícios descritos:

- ✚ Melhor desempenho cognitivo
- ✚ Maior capacidade de atenção e memorização
- ✚ Maior capacidade física
- ✚ Maior ingestão de vitaminas e minerais
- ✚ Melhor qualidade de vida



3, 19, 22

PEQUENO-ALMOÇO E A SAÚDE

Para patologias específicas, existem também diversas vantagens descritas na literatura científica:

DIABETES MELLITUS

- › Menor resistência à insulina
- › Melhor resposta glicémica nas refeições subsequentes
- › Melhor resposta pós-prandial de GLP-1, insulina e glicose

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

- › Menor risco de aterosclerose
- › Prevenção de hipertensão
- › Redução dos níveis de colesterol plasmático
- › Redução de complicações cardiovasculares

OBESIDADE

- › Menor Índice de Massa Corporal
- › Menor risco de excesso de peso ou obesidade

7, 21, 23-29



05

**COMPOSIÇÃO DE UM
PEQUENO-ALMOÇO
SAUDÁVEL**

COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL



O pequeno-almoço deve contribuir com cerca de **20–25% do valor energético total (VET)** diário, estabelecido com base nas recomendações para cada faixa etária.

A distribuição por macronutrientes, segundo as recomendações preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) pode ser efetuada da seguinte forma:



7, 13, 14

COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL



A primeira refeição do dia deve incluir os diversos nutrientes:

PROTEÍNAS

As proteínas, de **carácter estrutural e funcional**, são importantes para o desenvolvimento, manutenção e reparação de tecidos do organismo. Devemos favorecer a ingestão de alimentos fornecedores de **proteínas de alto valor biológico**, em porções adequadas para o nosso organismo, pois apresentam todos os aminoácidos essenciais.

LÍPIDOS

São componentes fundamentais para a **produção e armazenamento de energia**, na protecção mecânica dos órgãos, na constituição de estruturas celulares, manutenção da temperatura corporal e síntese de algumas hormonas. Embora os lípidos sejam essenciais ao organismo, o seu consumo deverá ser moderado. É aconselhado favorecer o consumo dos **ácidos gordos insaturados** e diminuir a ingestão dos saturados.

HIDRATOS DE CARBONO

São uma excelente **fonte de energia**. Dependendo da sua constituição, podem ser **simples**, de absorção rápida (ex.: glicose, frutose, galactose, lactose e sacarose) ou **complexos** (ex.: amido). Devemos privilegiar a ingestão de **hidratos de carbono de absorção lenta**, ou seja, complexos e provenientes de alimentos menos refinados.

COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL



A primeira refeição do dia deve incluir os diversos nutrientes:

VITAMINAS E MINERAIS

São fundamentais nos processos de **obtenção e armazenamento de energia**, favorecendo a atividade de diferentes nutrientes. Apesar de não fornecerem energia e serem necessários em pequenas quantidades, asseguram o adequado funcionamento do organismo. Estes micronutrientes encontram-se em diversas fontes alimentares e apresentam funções específicas no organismo.

FIBRA ALIMENTAR

Apresenta um papel importante no **bom funcionamento do sistema gastrointestinal**, promove sensação de saciedade e reduz a absorção de gordura e, por conseguinte, os níveis de colesterol.

ÁGUA

A ingestão adequada de água é fundamental à vida. A água participa no transporte dos nutrientes e outras substâncias no organismo e ajuda a manter a temperatura corporal.



06

**5 ORIENTAÇÕES PARA
O PEQUENO-ALMOÇO**

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1

Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.



2

Optar por **alimentos incluídos no Padrão Alimentar Mediterrânico**, como por exemplo, cereais integrais, fruta, frutos oleaginosos, entre outros.



3

Integrar **alimentos mais sustentáveis**, ou seja, de **produção local, sazonais e frescos**.



4

Tomar o pequeno-almoço, com **calma**, num **ambiente tranquilo** e em **convívio com a família**.



5

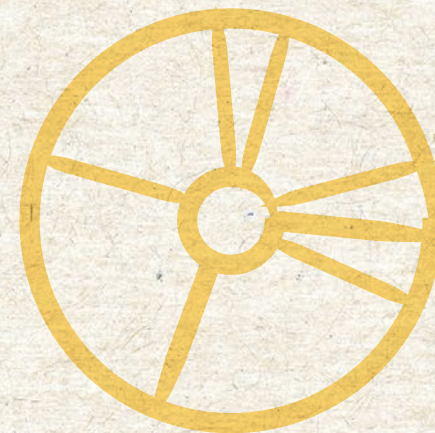
O pequeno-almoço deve ser ajustado às **necessidades individuais**, ao **gosto pessoal**, à **existência de patologias** ou **situações específicas**.



5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1. Realizar um pequeno-almoço completo, variado e equilibrado.

✚ Um pequeno-almoço saudável deverá privilegiar o consumo de alimentos que forneçam hidratos de carbonos de absorção lenta, proteína e que tenham um baixo teor em lípidos.



5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

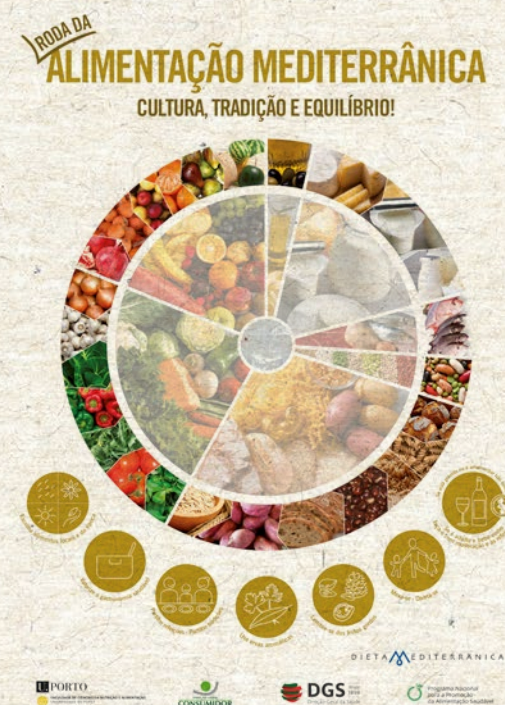
1. Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.

✚ Por outro lado, deve seguir os princípios preconizados pela Roda da Alimentação Mediterrânica, de forma a que, no final do dia, o conjunto de refeições efetuada tenha sido:

Variado: incluir alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano;

Completo: integrar alimentos de cada grupo, incluindo a água;

Equilibrado: considerar maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado ao longo de todo o dia alimentar.



Fonte: DGS, 2017

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1. Realizar um pequeno-almoço completo, variado e equilibrado.

Assim, nesta refeição, pode-se incluir os alimentos dos seguintes grupos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

LATICÍNIOS

São uma fonte de proteína de alto valor biológico, cálcio e vitaminas.

São aconselhadas as opções “magro” ou “meio-gordo”, sem adição de açúcar, e, de preferência, sem chocolate ou mel. No caso das crianças, o conteúdo de gordura do leite deve ser adaptado de acordo com as necessidades específicas.

Em situações particulares, os laticínios podem ser substituídos por bebidas vegetais fortificadas e sem adição de açúcar.

LATICÍNIOS – 1 PORÇÃO

Leite gordo, meio-gordo, magro	250 mL
logurte líquido	180 mL
logurte sólido	125 g
Queijo <30% de matéria gorda	35 g

15-18

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1. Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.

CEREAIS E DERIVADOS

Fornecem hidratos de carbono de absorção lenta, fibra, vitaminas e minerais. Estes devem ser, de preferência, integrais.

Preferir os alimentos obtidos a partir de farinhas menos refinadas (mais escuros) ou mais integrais. Se a opção forem os cereais de pequeno-almoço, deve-se dar preferência aos com elevada quantidade de fibra, não açucarados e com pouca ou nenhuma adição de sal.

CEREAIS E DERIVADOS – 1 PORÇÃO

Pão	60 g
Tostas	45 g
Cereais de pequeno-almoço / Flocos	40 g
Bolachas de arroz/milho	35 g

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1. Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.

FRUTA

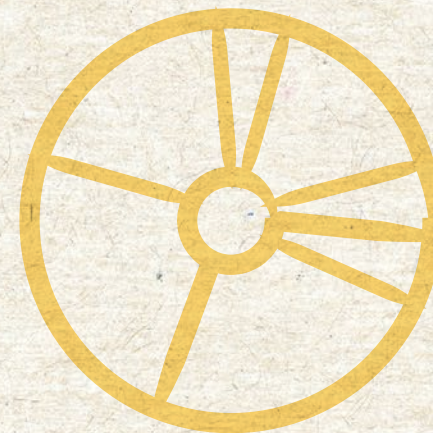
Fornecem hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerais e antioxidantes.

FRUTA – 1 PORÇÃO

Fruta fresca	160 g
--------------	-------

Optar por escolher fruta fresca, da época e, se possível, de produção local.

Privilegiar o consumo integral de alimentos.



16-19

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1. Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.

FRUTOS OLEAGINOSOS

São excelentes fornecedores de lípidos, principalmente ácidos gordos insaturados, assim como proteína (em alguns casos) e minerais.

FRUTOS OLEAGINOSOS – 1 PORÇÃO

Amêndoa, avelã, caju, castanha do Pará, noz, noz pecan, pinhão	17 g
--	------

AZEITE

Fornecedor de lípidos, principalmente ácidos gordos insaturados, e algumas vitaminas lipossolúveis (A e E).

AZEITE – 1 PORÇÃO

Azeite	10 g
--------	------

São fornecedores de lípidos e, por isso, não devem ser consumidos em quantidades excessivas.

15-18

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1. Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.

HORTÍCOLAS

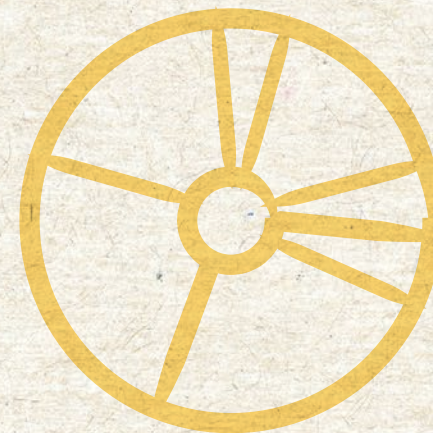
Fornecedores apreciáveis de fibra, vitaminas e minerais.

Este grupo de alimentos pode ser uma alternativa à fruta fresca. Optar também por escolher produtos hortícolas frescos, locais e da época.

HORTÍCOLAS – 1 PORÇÃO

Hortaliças e Legumes

250 g



15-18

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

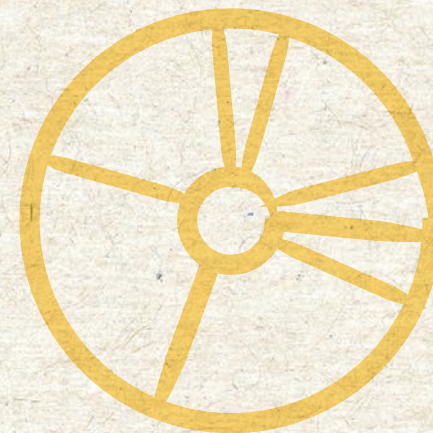
1. Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.

OVOS

Fornecedores de proteína de alto valor biológico, lípidos e algumas vitaminas e minerais.

OVOS – 1 PORÇÃO

Ovo inteiro	45 g
-------------	------



15-18

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

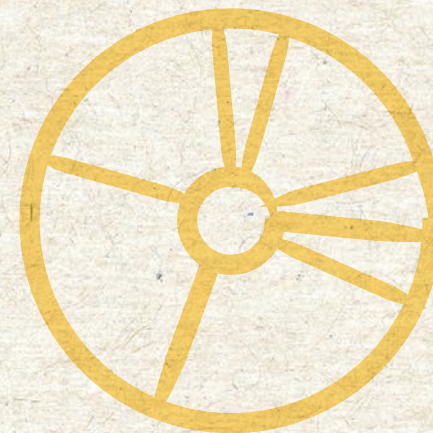
1. Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.

LEGUMINOSAS

Boas fornecedoras de hidratos de carbono, fibra, elevado teor de proteína, vitaminas e minerais.

LEGUMINOSAS – 1 PORÇÃO

Feijão, feijão frade, grão-de-bico, lentilhas	75 g
Ervilhas e favas	100 g



15-18

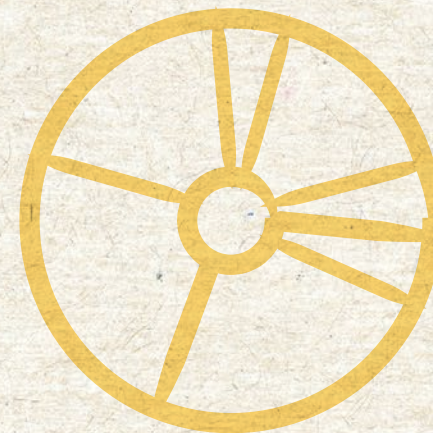
5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1. Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.

ÁGUA

Não fornece energia ao nosso organismo.

As necessidades diárias de água variam entre **1,5 e 3 litros** dependendo de vários fatores, como por exemplo: a idade, a atividade física, o clima ou outras situações de doença.



15-18

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1. Realizar um pequeno-almoço completo, variado e equilibrado.

Podem ser incluídos no pequeno-almoço outros alimentos:

- ✚ Creme vegetal para barrar* (1 colher de sobremesa: 15 g)
- ✚ Manteiga* (1 colher de sobremesa: 15 g)
- ✚ Fiambre* (1 fatia fina: 15 g)
- ✚ Compotas*, marmelada* (1 colher de sobremesa: 15 g)
- ✚ Mel* (1 colher de chá: 10 g)
- ✚ Café (expresso, solúvel), exceto crianças e adolescentes
- ✚ Infusão de ervas (ex.: infusão de cidreira, tília, camomila)
- ✚ Chá (ex.: verde, preto), exceto crianças e adolescentes
- ✚ Bebidas de cereais (para adicionar ao leite/bebidas vegetais (2 colheres de chá: 10 g))
- ✚ Achocolatado em pó*, cacau em pó* (para adicionar ao leite/bebidas vegetais (2 colheres de chá: 15 g))
- ✚ Sementes (1 colher de sopa: 10/15 g)
- ✚ Bebidas vegetais (amêndoa, arroz, soja, entre outras (1 chávena almoçadeira: 250 mL))

* ocasionalmente

15-18

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1. Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.

Ao pequeno-almoço diversifique os alimentos! Opte por uma refeição nutritiva à base de alimentos que forneçam proteínas, hidratos de carbono e lípidos insaturados.

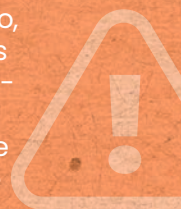
PRIVILEGIAR ALIMENTOS COM:

- › Baixo valor energético
- › Baixo teor em açúcares
- › Baixo teor em lípidos saturados
- › Elevado teor de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes
- › Baixo teor em sal

EVITAR ALIMENTOS COM:

- › Elevado valor energético
- › Elevado teor em açúcares, sobretudo, os adicionados
- › Alto teor em lípidos saturados
- › Elevado teor de corantes, conservantes e edulcorantes
- › Elevado teor em sal

Leia atentamente o rótulo, de forma a conhecer os ingredientes, a composição nutricional do produto que vai consumir e verificar a presença de possíveis alergénios.



1, 19, 20

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

2. Optar por alimentos incluídos no Padrão Alimentar Mediterrânico, como por exemplo, cereais integrais, fruta, frutos oleaginosos, entre outros.

+ O **padrão alimentar mediterrânico** caracteriza-se pela presença de grande quantidade de alimentos de origem vegetal, como por exemplo os cereais integrais, a fruta, os frutos oleaginosos, os hortícolas, as leguminosas, as ervas aromáticas ou as sementes. Por outro lado, também inclui alimentos de origem animal, como a carne, o pescado, os ovos ou os laticínios, mas em menor quantidade e frequência.

+ Destaca-se ainda a **frugalidade** no consumo e a **culinária simples** aplicada ao dia a dia.

Para melhor conhecer o padrão alimentar mediterrânico, incluído no conceito da Dieta Mediterrânica, consulte o e-book “Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade”.



5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO



3. Integrar alimentos mais sustentáveis, ou seja, de produção local, sazonais e frescos.

A **Sustentabilidade Alimentar** engloba uma alimentação com baixo impacto ambiental e que contribui para a segurança alimentar e nutricional da população, assim como para o seu estado de saúde, tanto no presente como no futuro. Uma alimentação mais sustentável protege e respeita a biodiversidade e o ecossistema, integrando alimentos que permitam otimizar os recursos naturais e humanos. Além disso, uma alimentação sustentável é culturalmente aceite, nutricionalmente adequada, acessível pela população, segura e economicamente justa.

Nesse sentido, o pequeno-almoço pode contribuir para a sustentabilidade alimentar através de escolhas mais conscientes.

5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO



3. Integrar alimentos mais sustentáveis, ou seja, de produção local, sazonais e frescos.

Algumas sugestões para uma alimentação mais sustentável podem ser:

- ✚ Integrar mais alimentos sazonais e frescos;
- ✚ Optar por alimentos de produção nacional, de modo a promover a economia local;
- ✚ Privilegiar o consumo de cereais integrais, fruta, produtos hortícolas, leguminosas e frutos oleaginosos, pois têm uma pegada ambiental mais reduzida;
- ✚ Sempre que possível, comprar os alimentos a granel, utilizando embalagens reutilizáveis;

30, 31

Conheça a sazonalidade dos alimentos frescos na brochura "Calendário de produção nacional".



5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO



3. Integrar alimentos mais sustentáveis, ou seja, de produção local, sazonais e frescos.

Algumas sugestões para uma alimentação mais sustentável podem ser:

- + Adequar as porções do pequeno-almoço às necessidades energéticas individuais;
- + Não preparar quantidades excessivas, a fim de evitar o desperdício alimentar;
- + Se aplicável, reciclar as embalagens dos alimentos utilizados.

30, 31

Conheça a sazonalidade dos alimentos frescos na brochura "Calendário de produção nacional".



5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

4. Tomar o pequeno-almoço, com calma, num ambiente tranquilo e em convívio com a família.

- + Um dos pilares da Dieta Mediterrânica é a convivialidade, sendo as refeições um momento de partilha, reunião e convívio à volta da mesa.
- + O pequeno-almoço pode também ser um destes momentos, onde se pode partilhar saberes e sabores em família, tranquilamente, de forma a que se faça esta refeição com calma, mastigando-se bem os alimentos.



5 ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

5. O pequeno-almoço deve ser ajustado às necessidades individuais, ao gosto pessoal, à existência de patologias ou situações específicas.

+ Em caso de dúvidas, deve ser consultado um Nutricionista para uma melhor avaliação das necessidades individuais e ajustar as mesmas à realidade de cada indivíduo.





07

**MENSAGENS
FINAIS**

MENSAGENS FINAIS

- ✦ É fundamental criar o hábito de reservar alguns minutos no início do dia para o pequeno-almoço, evitando sair de casa sem realizar esta refeição.
- ✦ Nos dias de hoje, a grande diversidade de produtos alimentares equilibrados e de fácil utilização podem facilitar o consumo de um pequeno-almoço adequado.
- ✦ Tomar um pequeno-almoço em casa, além de trazer benefícios económicos, diminui a tendência para optar por alimentos menos interessantes do ponto de vista nutricional e promove ainda um excelente momento de convívio em família.
- ✦ Para aqueles que não têm apetite ou vontade de comer logo de manhã, ao acordar, é aconselhável estimular gradualmente o apetite, começando por ingerir alimentos leves, frescos e em pequenas quantidades.

Tome o pequeno-almoço, pois é um hábito saudável!



08

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gibney MJ, Barr SI, Bellisle F, Drewnowski A, Fagt A, Livingstone B, et al. Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative. *Nutrients*. 2018; 10(5): 559.
2. Andersen B. Café da Manhã – Uma História. Rowman & Littlefield; Lanham, MD, EUA: 2013.
3. Ma X, Chen Q, Pu Y, Guo M, Jiang Z, Huang W, et al. Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Research & Clinical Practice*. 2020; 14.
4. Reeves S, Huber JW, Halsey LG, Horabady- Farahani Y, Ijadi M, Smith T. Experimental manipulation of breakfast in normal and overweight/obese participants is associated with changes to nutrient and energy intake consumption patterns. *Physiology & Behavior*. 2014; 133.
5. Santos HO, Tinsley G. Is breakfast consumption detrimental, unnecessary, or an opportunity for health promotion? A review of cardiometabolic outcomes and functional food choices. *Diabetes Metab Res Rev*. 2024; 40(2): 3684.
6. Lopez-Minguez J, Gómez-Abellán P, Garaulet M. Timing of breakfast, lunch, and dinner. Effects on obesity and metabolic risk. In *Nutrients*. 2019; 11(11).
7. Fundação Portuguesa de Cardiologia [Internet]. A importância do Pequeno-Almoço. Acedido em 22 de fevereiro de 2024. Disponível em: <https://www.fpcardiologia.pt/a-importancia-do-pequeno-almoco/>
8. LeCheminant GM, LeCheminant JD, Tucker LA, Bailey BW. A randomized controlled trial to study the effects of breakfast on energy intake, physical activity, and body fat in women who are nonhabitual breakfast eaters. *Appetite*. 2017; 112.
9. Sievert K, Hussain SM, Page MJ, Wang Y, Hughes HJ, Malek M, et al. Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2019; 364: l42.
10. IAN-AF 2015-2016. Relatório Resultados 2017 [Internet]. [citado 27 de fevereiro de 2024]. Disponível em: https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Relat%C3%B3rio%20Resultados_0.pdf
11. World Health Organization [Internet]. Eating breakfast. Acedido em 27 de fevereiro de 2024. Disponível em: https://gateway.euro.who.int/en/indicators/hbisc_1-eating-breakfast/#id=27137
12. Direção-Geral de Saúde. Portugal – Alimentação Saudável em Números 2015 [Internet]. [citado 27 de fevereiro de 2024]. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2019/12/Relato%CC%81rio-Portugal-Alimentac%CC%A7a%CC%83o-Sauda%CC%81vel-em-nu%CC%81meros-2015.pdf>
13. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, Switzerland: WHO Technical Report Series 916; 2003.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

14. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Programa de distribuição de alimentos: considerações para a adequação nutricional da oferta alimentar, 2017 [Internet]. [citado em 28 de fevereiro de 2024]. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2019/12/Programa-de-distribuicao-de-alimentos.pdf>
15. Instituto do Consumidor. Guia – Os alimentos na Roda [Internet]. [citado em 28 de fevereiro de 2024]. Disponível em: https://www.iasaude.pt/attachments/article/1544/guia_alimentos_na_roda.pdf
16. Gregório MJ, Santos MC, Ferreira S, Graça P. Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais [Internet]. [citado em 29 de fevereiro de 2024]. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-inteligente-Coma-melhor-poupe-mais.pdf>
17. Associação Portuguesa de Nutrição. Manual de «Equivalentes» Alimentares. 2019 [Internet]. [citado 24 de fevereiro de 2023]. Disponível em: <https://www.apn.org.pt/v0E0G/manuais-técnicos>
18. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Science and cultural updates. Public Health Nutrition*. 2011;14(12A):2274–2284.
19. Leidy HJ, Gwin JA, Roendfeldt CA, Zino AZ, Shafer RS. Evaluating the Intervention-Based Evidence Surrounding the Causal Role of Breakfast on Markers of Weight Management, with Specific Focus on Breakfast Composition and Size. *Adv Nutr*. 2016; 7(3): 563S–575S.
20. Maki KC, Phillips-Eakley AK, Smith KN. The Effects of Breakfast Consumption and Composition on Metabolic Wellness with a Focus on Carbohydrate Metabolism. *Adv Nutr*. 2016; 7(3): 613S–621S.
21. Mahmood L, Flores-Barrantes P, Moreno LA, Manios Y, Gonzalez-Gil EM. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*. 2021; 30;13(4):1138.
22. Lundqvist M, Vogel NE, Levin LÅ. Effects of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations. *Food Nutr Res*. 2019; 12;63
23. santos HO, Genario R, Macedo RCO, Pareek M, Tinsley GM. Association of breakfast skipping with cardiovascular outcomes and cardiometabolic risk factors: an updated review of clinical evidence. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2022;62(2):466–474.
24. Jakubowicz D, Wainstein J, Tsameret S, Landau Z. Role of High Energy Breakfast “Big Breakfast Diet” in Clock Gene Regulation of Postprandial Hyperglycemia and Weight Loss in Type 2 Diabetes. *Nutrients*. 2021; 5;13(5):1558.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

25. Szajewska H, Ruszczyński M. Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2010;50(2):113–9.
26. Monzani A, Ricotti R, Caputo M, Solito A, Archero F, Bellone S, Prodam F. A Systematic Review of the Association of Skipping Breakfast with Weight and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. What Should We Better Investigate in the Future? *Nutrients*. 2019; 13;11(2):387.
27. Li Z, Li H, Xu Q, Long Y. Skipping Breakfast Is Associated with Hypertension in Adults: A Meta-Analysis. *Int J Hypertens*. 2022; 3;2022:7245223.
28. akubowicz D, Wainstein J, Ahren B, Landau Z, Bar-Dayana Y, Froy O. Fasting until noon triggers increased postprandial hyperglycemia and impaired insulin response after lunch and dinner in individuals with type 2 diabetes: a randomized clinical trial. *Diabetes Care*. 2015;38(10):1820–6.
29. Maki KC, Phillips-Eakley AK, Smith KN. The Effects of Breakfast Consumption and Composition on Metabolic Wellness with a Focus on Carbohydrate Metabolism. *Adv Nutr*. 2016; 16;7(3):613S–21S.
30. Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.
31. Food and Agriculture Organization of the United Nations. SUSTAINABLE HEALTHY DIETS GUIDING PRINCIPLES [Internet]. [citado em 4 de março de 2024]. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329409/9789241516648-eng.pdf?sequence=1>.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3, 4000-291 Porto

Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt