

Alimentos que fazem parte de cada grupo:

>Cereais (arroz, trigo, milho, centeio, aveia e cevada) e derivados (farinha, pão, massas, cereais de pequeno-almoço);
>Batata e outros tubérculos.



>Hortaliças (nabiças, grelos, couve, couve-flor);
>Legumes (cenouras, rabanetes, beterraba, cebolas, alhos, abóbora, pepino e tomate).



>Fruta fresca (maçã, pêra, morangos, ameixa, pêsego, laranja, kiwi, manga, papaia, entre outros).



>Leite, iogurte, leites fermentados, queijo curado, queijo fresco e requeijão.



>Carnes vermelhas (vaca, cabrito, cordeiro, porco); carnes brancas (aves, coelho);
>Pescado (peixe, marisco, crustáceos e moluscos);
>Ovos.



>Leguminosas frescas (ervilhas, favas);
>Leguminosas secas (grão-de-bico, feijão, lentilhas).



>Azeite; óleos alimentares;
>Banha de porco;
>Natas;
>Manteiga e cremes vegetais para barrar.



>A água, não possuindo um grupo próprio, encontra-se no centro da Roda e está representada em todos os grupos, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos.



Conselhos para uma Alimentação Saudável:

- Ter uma alimentação completa, equilibrada e variada;
- Beber água diariamente e/ou chás e infusões sem adição de açúcar;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e apenas a acompanhar as refeições; o seu consumo é desaconselhado a crianças, jovens, grávidas e aleitantes;
- Moderar o consumo de sal/productos salgados, gorduras e açúcar/productos açucarados.

Fontes: Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A new food guide for the portuguese population: development and yechinal considerations. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2006 | Instituto do Consumidor, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Guia: Os Alimentos na Roda. Instituto do Consumidor. 2003



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto
Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145
geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt |
facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas

uma alimentação
Saudável

ajuda a prevenir a doença!



Porções diárias recomendadas:

> **Cereais e derivados, tubérculos** (4-11 porções)

> **Hortícolas** (3-5 porções)

> **Fruta** (3-5 porções)

> **Lacticínios** (2-3 porções)

> **Carnes, pescado e ovos** (1,5-4,5 porções)

> **Leguminosas** (1-2 porções)

> **Gorduras e óleos** (1-3 porções)

> **Água** (1,5-3L)

Uma porção corresponde a:

- 1 pão (50g); 1 fatia fina de broa (70g); 1 e ½ batata - tamanho médio (125g); 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g); 6 bolachas - tipo Maria / água e sal (35g); 2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g); 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g).

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g); 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g).

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g).

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml); 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g); 2 fatias finas de queijo (40g); 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g); 1/2 requeijão - tamanho médio (100g).

- Carnes / pescado crus (30g); carnes / pescado cozinhados (25g); 1 ovo de tamanho médio (55g).

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

- 1 colher de sopa de azeite / óleo (10g); 1 colher de chá de banha (10g); 4 colheres de sopa de nata (30ml); 1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g).

Principais características nutricionais:

- A principal fonte de hidratos de carbono da alimentação e os maiores fornecedores de energia para o organismo.

- Fornecedores de fibras alimentares, vitaminas e minerais importantes no crescimento e desenvolvimento;
- São também fornecedores importantes de água.

- Fornecedores de vitaminas, minerais, fibras alimentares e quantidades variáveis de hidratos de carbono;
- Destaca-se a quantidade de água presente em alguns frutos (melão, melancia, morangos).

- Fornecedores de proteínas de elevado valor biológico, vitaminas (A, B2 e D) e minerais (cálcio e fósforo), essenciais ao crescimento e desenvolvimento.

- Fornecedores de proteínas de elevado valor biológico, vitaminas do complexo B e minerais (ferro, fósforo, iodo);
- Apresentam quantidades de gordura variáveis entre alimentos do mesmo grupo.

- Nutricionalmente ricos em vitaminas, minerais e fibras alimentares, hidratos de carbono e proteínas de baixo valor biológico.

- Fornecedores de ácidos gordos essenciais e vitaminas lipossolúveis (A,D,E,K). Embora essenciais devem ser consumidas com moderação.

- A água desempenha um papel importante no equilíbrio hídrico e na concentração de sais do organismo, na regulação da temperatura, no funcionamento gastrointestinal e no transporte de outros nutrientes no organismo.