

Elaboração de guias alimentares

Experiências dos INSP da CPLP

Realidade em Portugal

Tabela da Composição de Alimentos

A Tabela da Composição dos Alimentos (TCA) é um documento de referência nacional para a composição dos alimentos consumidos em Portugal, que reúne informação sobre o teor de 44 componentes/nutrientes (Energia, Macroconstituintes, Ácidos Gordos, Colesterol, Vitaminas e Minerais).

A informação pode ser descarregada num ficheiro em formato EXCEL, no qual os alimentos estão classificados em grupos e subgrupos através do sistema de classificação e descrição de alimentos FoodEx2 (<http://www.efsa.europa.eu/en/datex/datexfoodclass>) da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA).



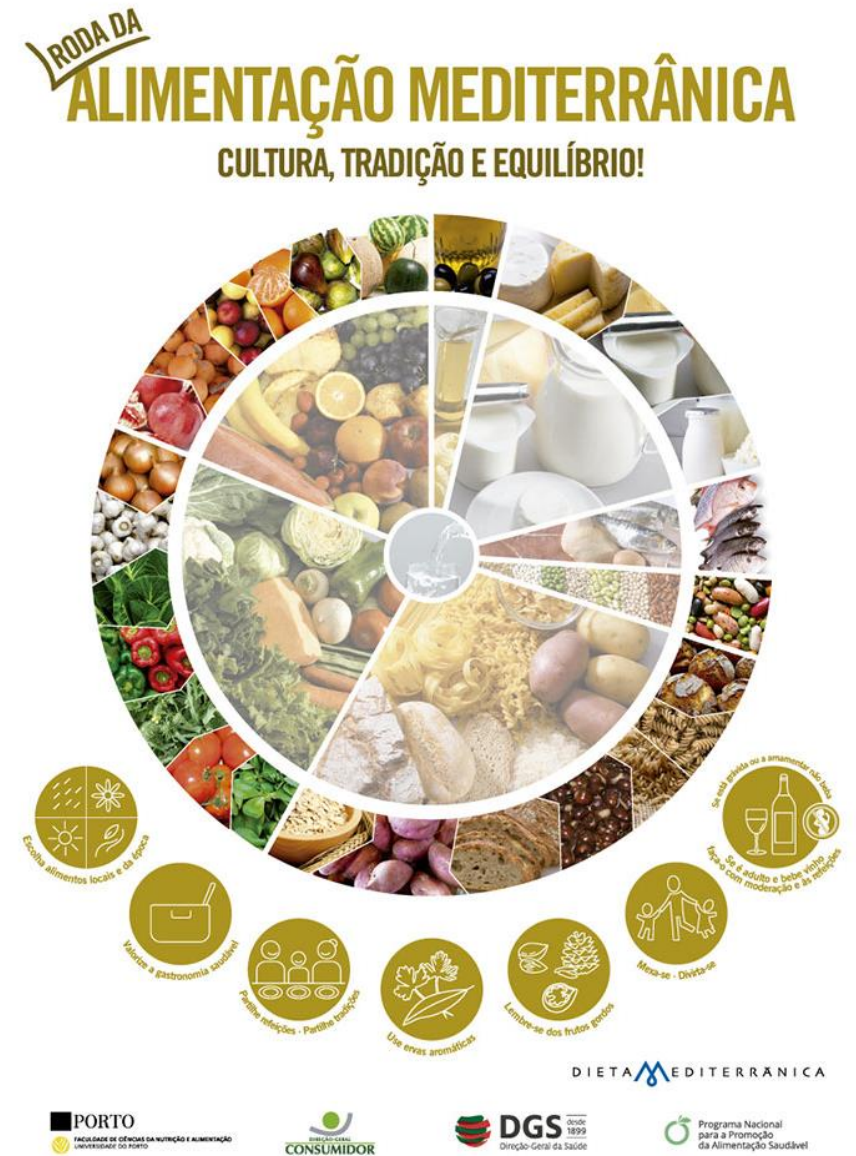
A pesquisa na TCA é possível por Palavra-chave, Grupo de alimentos, Componentes, Lista alfabética e Pesquisa avançada.

A Calculadora permite estimar o valor nutricional de uma refeição ou de um plano alimentar através da escolha dos alimentos da lista (TCA), e indicação das respetivas quantidades.

A composição nutricional é comparada com a Recomendação diária baseada no Regulamento (UE) nº 1169/2011.

A Roda dos Alimentos

- Este guia encontra-se dividido em diferentes segmentos – Grupos de alimentos – que nos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária.
- Os Grupos de alimentos apresentam diferentes dimensões, identificando os grupos que devem estar presentes em maior quantidade na nossa alimentação (grupos de maior dimensão) e os grupos que devem estar presentes em menor quantidade (grupos de menor dimensão).
- Na nova Roda dos Alimentos Mediterrânica é realizada uma abordagem mais holística, sendo possível explorar os vários grupos de alimentos característicos do padrão alimentar mediterrânico, juntamente com os princípios associados ao estilo de vida mediterrânico.



Alimentação e Nutrição na Gravidez

Os hábitos alimentares e o estilo de vida antes e durante a gravidez, lactação, e primeira infância induzem efeitos a longo prazo na saúde da criança, incluindo o risco de doenças crónicas, como a obesidade.

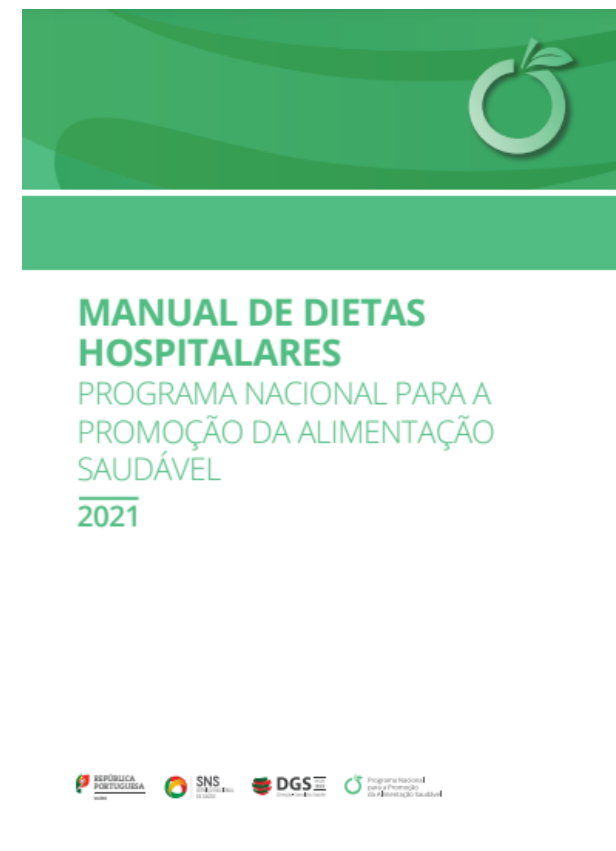
Assim, otimizar o estado nutricional precocemente pode ter benefícios a longo prazo, pelo que é necessário que os profissionais de saúde e as mulheres grávidas ou em fase de preconceção tenham o melhor conhecimento sobre a alimentação e nutrição adequadas durante a gravidez.



ALIMENTAÇÃO
E NUTRIÇÃO
NA GRAVIDEZ
2021

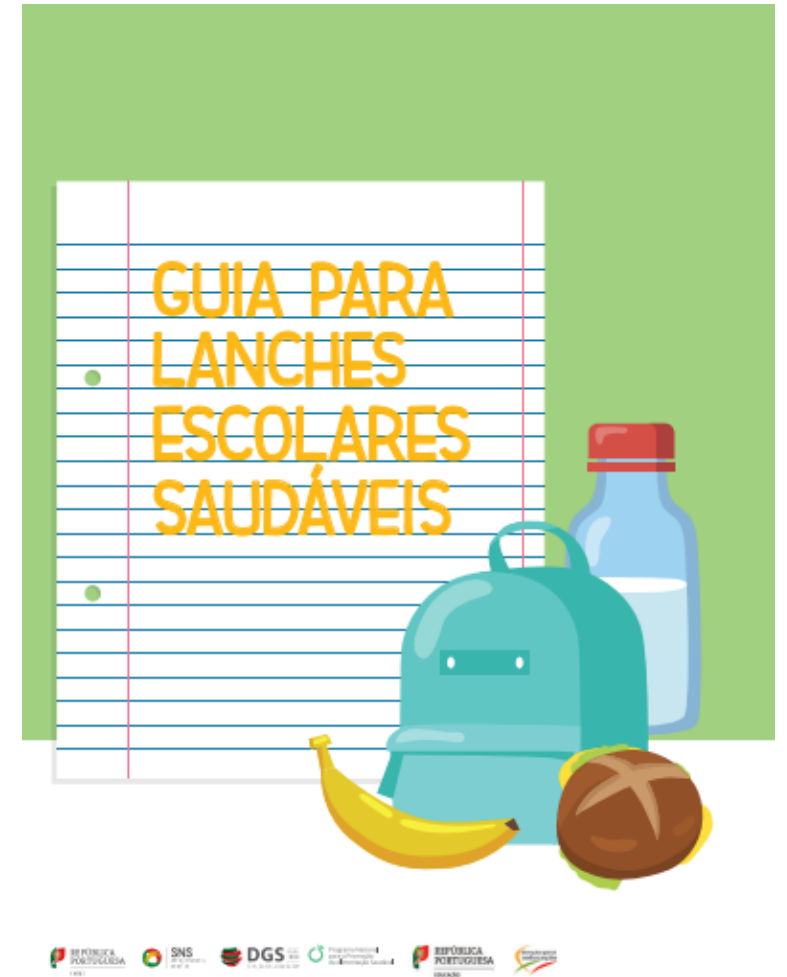
MANUAL DE DIETAS HOSPITALARES

- Este documento corresponde a um Manual de Dietas Hospitalares que pretende apresentar e uniformizar as dietas utilizadas nestas instituições pelos profissionais de saúde.
- Neste documento descrevem-se várias opções de dietas hospitalares, considerando o tipo de confeção, textura, composição e porções adaptadas às necessidades nutricionais dos doentes, de acordo com doenças, intolerâncias e condições físicas destes.



GUIA PARA LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS

- A promoção da alimentação saudável em contexto escolar é uma prioridade bem estabelecida para a prevenção da doença e promoção da saúde.
- A alimentação saudável é um determinante vital para a promoção do crescimento e do desenvolvimento saudáveis e a este nível importa destacar que existe hoje um quadro legal robusto para a oferta alimentar dos bufetes e das cantinas escolares.



Orientações sobre ementas e refeitórios escolares

- Sendo a escola um espaço onde se promove o conhecimento, é igualmente importante investir na capacitação de toda a comunidade educativa, incluindo os encarregados de educação, para uma alimentação saudável.
- A alimentação escolar é uma medida de ação social escolar, destinada a todos os alunos, expressa na Lei de Bases do Sistema Educativo, que visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às suas necessidades.
- Este manual visa auxiliar na estruturação de uma alimentação equilibrada e adequada em contexto escolar, garantindo o acesso a todas as crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 18 anos.



Muito obrigada!

Andreia.lopes@insa.min-saúde.pt

