



**ESMTC**

Escola de Medicina  
Tradicional Chinesa

**Curso Geral de Naturopatia  
Regimes alimentares terapêuticos**

# RODA DOS ALIMENTOS

**Aula 3**

**Módulo 1 Sessão 5**

**Docente SOFIA OLIVEIRA**

AO FINAL DESTA APRESENTAÇÃO, SERÃO CAPAZES DE:

## CONCEITOS BÁSICOS DE DIETA

Saber e identificar a pirâmide e roda dos alimentos;

Definir as diferenças entre a pirâmide e a roda dos alimentos;

Conhecer a roda mediterrânea dos alimentos;

Conhecer alimentos as suas porções e aplicações;

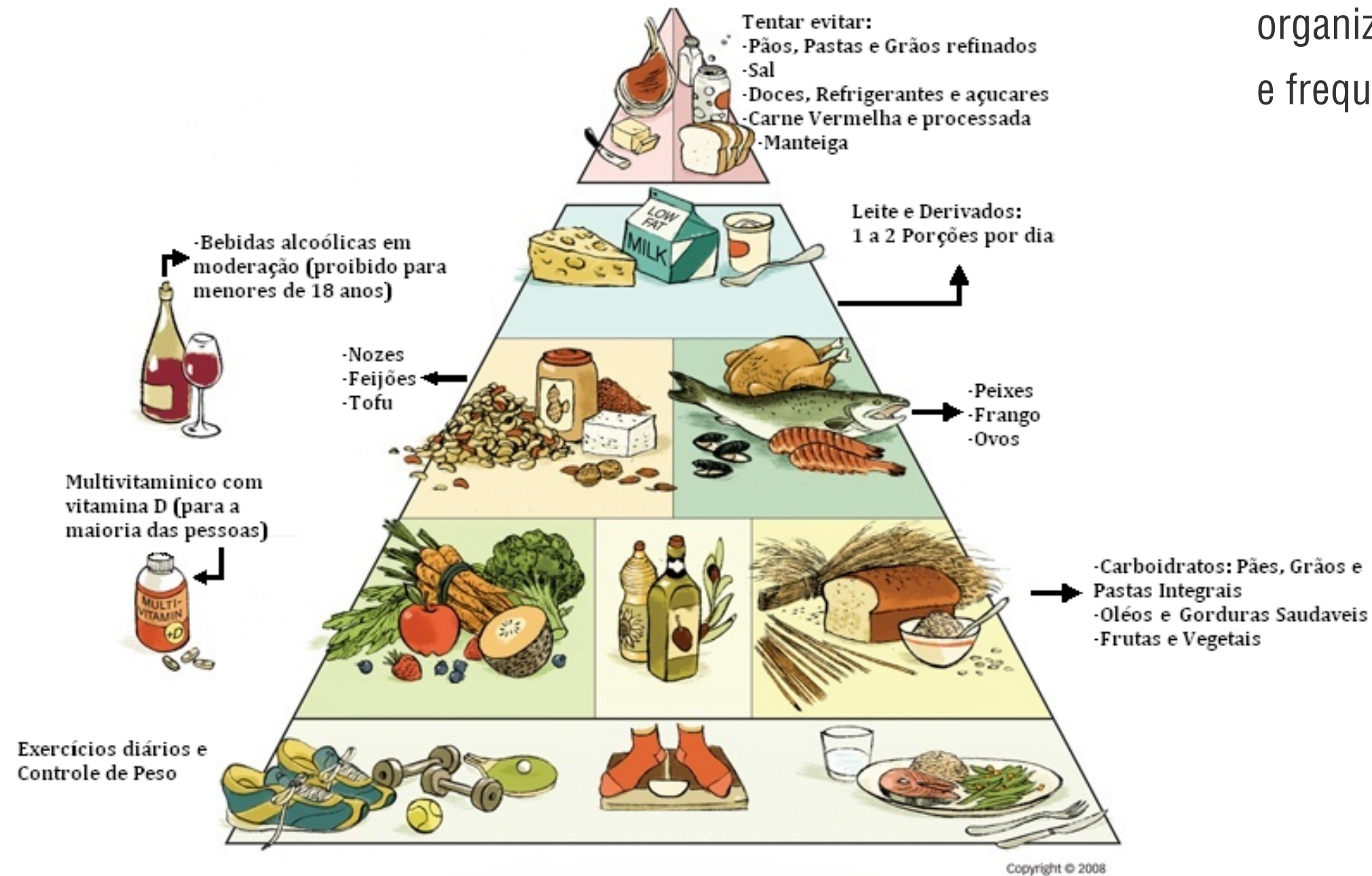
De planejar correctamente uma dieta;



# RODADOS ALIMENTOS

PIRÂMIDE OU RODA?

Traduzido e adaptado de: Harvard School of Public Health  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid-full-story/](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid-full-story/)



# A ORIGEM

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que organiza os alimentos em grupos, com base na quantidade e frequência recomendada de consumo de cada grupo.

# ORIGEM DA PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

As primeiras diretrizes dietéticas do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) foram publicadas em 1894 por Wilbur Olin Atwarter, como um boletim para agricultores.

Desde então, o USDA forneceu uma variedade de guias nutricionais para o público, incluindo; o Básico 7(1943–1956), o Básico Quatro (1956–1992),

A primeira versão da pirâmide alimentar foi desenvolvida em 1992 pelo USDA em parceria com o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos (DHHS).

A pirâmide, conhecida como "Pirâmide Alimentar da USDA", foi criada como uma ferramenta visual para ajudar a orientar as escolhas alimentares saudáveis da população.

a Pirâmide Alimentar(1992–2005)  
e My Pyramid(2005–2013).



Os grupos de alimentos "Basic 7" do USDA de 1943 a 1956

# ORIGEM DA PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

A primeira pirâmide foi publicada na Suécia em 1974 e ao longo dos anos, houve várias revisões e adaptações da pirâmide alimentar.

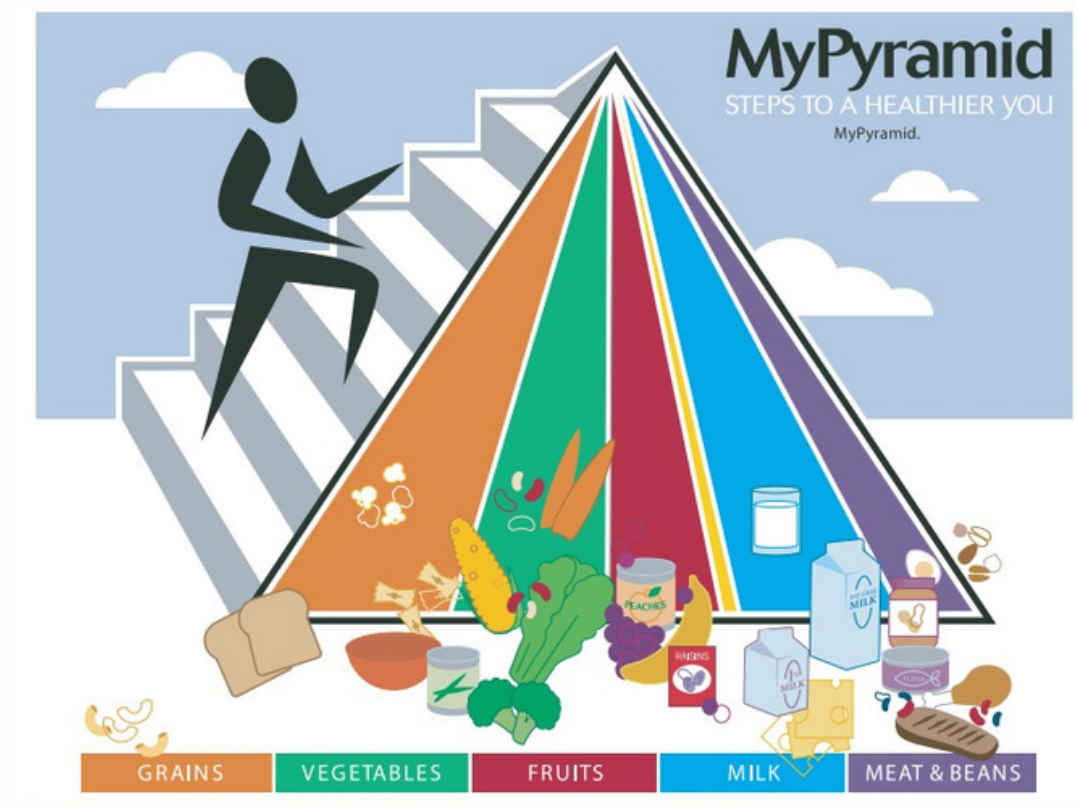
Em 2005, o USDA lançou uma nova versão chamada "MyPyramid" (MinhaPirâmide), que substituiu a pirâmide anterior. Essa versão foi criticada por sua complexidade e falta de clareza nas orientações alimentares.

MyPyramid continha **oito divisões**. Da esquerda para a direita na pirâmide estão uma pessoa e seis grupos de alimentos:

Atividade física, representada por uma pessoa subindo degraus da pirâmide.

Grãos, (27%) Legumes e vegetais, (23%) Frutas, (15%) Óleos, (2%) Laticínios, (23%) Proteínas, (10%)

Existe outra categoria: Calorias discriminadas representadas pela ponta estreita de cada faixa colorida.



# CONSTITUIÇÃO PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS



- **Primeiro nível:** contém o grupo dos cereais, tubérculos e raízes;
- **Segundo nível:** contém o grupo das hortaliças e o grupo das frutas;
- **Terceiro nível:** contém o grupo do leite e produtos lácteos, o grupo das carnes e ovos e o grupo das leguminosas;
- **Quarto nível:** contém o grupo dos óleos e gorduras e o grupo dos açúcares e doces.

# ORIGEM DA RODA DOS ALIMENTOS

Posteriormente, em 2011, o USDA lançou uma nova versão chamada "MyPlate" (MeuPrato), que substituiu a Pirâmide Alimentar e se tornou a representação gráfica oficial das diretrizes alimentares dos Estados Unidos.

O MyPlate é uma imagem de um prato dividido em diferentes seções que representam os grupos de alimentos, como hidratos, proteínas, frutas, legumes e laticínios.

**A Roda dos Alimentos Portuguesa foi criada já em 1977** para a Campanha de Educação Alimentar "Saber comer é saber viver". A evolução dos conhecimentos científicos e as diversas alterações na situação alimentar portuguesa conduziram à necessidade da sua reestruturação.



# QUAL É A FINALIDADE DA RODA ALIMENTAR? —

Esta ferramenta gráfica orienta a população e os profissionais de saúde, como nutricionistas, quanto à alimentação adequada.

Ter a roda alimentar como referência, facilita, pois fica-se a saber qual tipo de alimento deve ter um maior ou menor consumo. Por exemplo, o consumo de variados tipos de frutas, legumes e verduras deve ser superior à ingestão de sal, açúcar e gorduras — que não devem ser retirados completamente da alimentação.

O sal é importante por conta do sódio, mas apenas quando consumido na quantidade recomendada. Isso porque uma das suas funções é regular o ritmo cardíaco.

Já o açúcar fornece energia corporal, e a gordura ajuda na absorção de nutrientes.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>

# PRATO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Use óleos saudáveis (como azeite de oliva e de canola) para cozinhar, em saladas, e na mesa. Limite manteiga. Evite gordura trans.



Quanto mais vegetais - e maior a variedade - melhor. Batatas e batatas fritas não contam.

Coma muitas frutas de todas as cores.

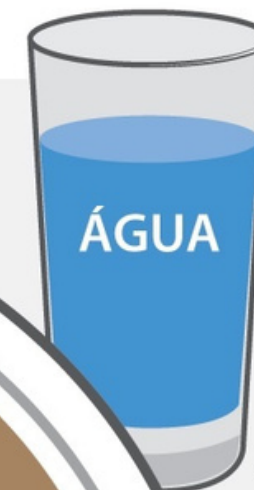


**MANTENHA-SE ATIVO!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Beba água, chá ou café (com pouco ou sem açúcar). Limite leite / laticínios (1-2 porções / dia) e suco (1 copo pequeno / dia). Evite bebidas açucaradas.

Coma uma variedade de cereais integrais (como pão integral, massa integral e arroz integral). Limite grãos refinados (como arroz branco e pão branco).

Escolha peixe, frango, feijão e nozes; limite carne vermelha e queijo; evite bacon, fiambres e carnes embutidas, e outras carnes processadas.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



[Fhttps://youtu.be/l41R4eFH44A?si=VaYnwQbyGLAj8qWi](https://youtu.be/l41R4eFH44A?si=VaYnwQbyGLAj8qWi)

The image is a YouTube video thumbnail. At the top left, there is a circular logo with a green leaf and the text 'Alimentação Saudável'. To its right, the text 'Roda dos Alimentos Mediterrânica' is displayed in a light green font, with 'CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILIBRIO' in a smaller font below it. The main title 'RODA DOS ALIMENTOS MEDITERRÂNICA INTERATIVA' is written in large, bold, green capital letters in the center. A red play button icon is overlaid on the text. On the left side, there is a photograph of a purple and white turnip. On the right side, there are two photographs: one of an orange (one whole, one sliced) and one of a pomegranate (one whole, one sliced). A white arrow points to the orange with the word 'Share' below it. At the bottom left, a black rectangular box contains the text 'Watch on' followed by the YouTube logo and the word 'YouTube'.

Fonte: [Associação Portuguesa de Dietistas](#) | [Fundación de la Dieta Mediterranea](#)

# RODA MEDITERRÂNEA DOS ALIMENTOS



Em forma de roda (que reflete o prato e o convívio mediterrânico à volta da mesa) e não de pirâmide, esta representação gráfica evidencia os alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão português em cada um dos seguintes grupos:

Cereais e derivados, tubérculos - 28%

Hortícolas - 23%

Fruta - 20%

Lacticínios - 18%

Carnes, pescado e ovos - 5%

Leguminosas - 4%

Gorduras e óleos - 2%

# GRUPOS ALIMENTARES: \_\_\_\_\_

A roda alimentar geralmente é composta por grupos alimentares que representam diferentes categorias de alimentos. Esses grupos podem variar ligeiramente em diferentes versões da roda alimentar, mas os grupos comuns incluem:

**Cereais e amidos:** Essa categoria inclui alimentos como pães, cereais, arroz, massas, batatas e grãos, que fornecem hidratos, fibras e algumas vitaminas e minerais.

- Cereais (trigo, cevada, milho, arroz, centeio, aveia...)
  - Derivados (pão, tostas, cereais de pequeno-almoço, massa...)
- Tubérculos (Batata, Batata-doce, nabo...)
  - Fornecem vitaminas, sais minerais, hidratos de carbono complexos e fibra.

A proporção pode variar, mas uma diretriz comum é consumir de **4 a 11 porções diárias** de cereais e amidos, sendo que uma porção pode ser equivalente a uma fatia de pão ou meia chávena de arroz, ou massa cozida.

**Essa categoria ocupa uma parte maior da roda alimentar, com 28 % do prato.**

# GRUPOS ALIMENTARES: \_\_\_\_\_

**Hortícolas e verduras:** Essa categoria inclui vegetais frescos, como brócolos, cenoura, espinafre, alface, tomate, entre outros. Fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Elas podem ser consumidas frescas, congeladas, em sumos ou como parte de outros pratos.

- Os **legumes** são os frutos salgados, que fazem parte do grupo das hortícolas;
  - Feijão, couve, grelos, tomate, pimentos, curgete, batata, cenoura, cebola, milho, trigo...

- As **verduras** são as plantas e folhas comestíveis;
  - Alface, repolho, couve, brócolos, couve-flor, espinafre, rúcula...

**A proporção a consumir é de 3 a 5 porções diárias de Hortícolas, com 23 % do prato.**

# GRUPOS ALIMENTARES: \_\_\_\_\_

**leguminosas** : Essa categoria inclui grão-de-bico, soja, ervilhas, feijão, tremoço e lentilhas ou o amendoim e nozes. Boa fonte de fibras, proteínas, minerais e antioxidantes.

**A proporção a consumir é de 1 a 2 porções diárias, com 4 % do prato.**

**Laticínios:** Essa categoria inclui leite, iogurte, queijo e outros produtos lácteos. Eles são fontes de cálcio, proteínas e algumas vitaminas.

**A proporção a consumir é de 2 a 3 porções diárias de lácteos, com 18 % do prato.**

**Frutas:** As frutas são fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Elas podem ser consumidas frescas, congeladas, em sumos ou como parte de outros pratos.

- Maça, laranja, pera, melão, figo, ameixa, citrinos, nêspera, romã...

**A proporção a consumir é de 3 a 5 porções diárias de frutas, com 20% do prato.**

# GRUPOS ALIMENTARES: \_\_\_\_\_

**Proteínas:** Esse grupo engloba alimentos ricos em proteínas, como carnes magras, aves, peixes, em especial sardinha, carapau, cavala, atum, ovos, leguminosas (feijões, lentilhas, grão-de-bico) e nozes. Eles fornecem aminoácidos essenciais, ferro e outros nutrientes.

**A proporção a consumir é de 1,5 a 4,5 porções diárias de proteínas, com 5 % do prato.**

**Gorduras:** Embora seja importante consumir gorduras moderadamente, elas são incluídas na roda alimentar para destacar a importância de fontes saudáveis de gordura, como abacate, nozes, sementes e azeite.

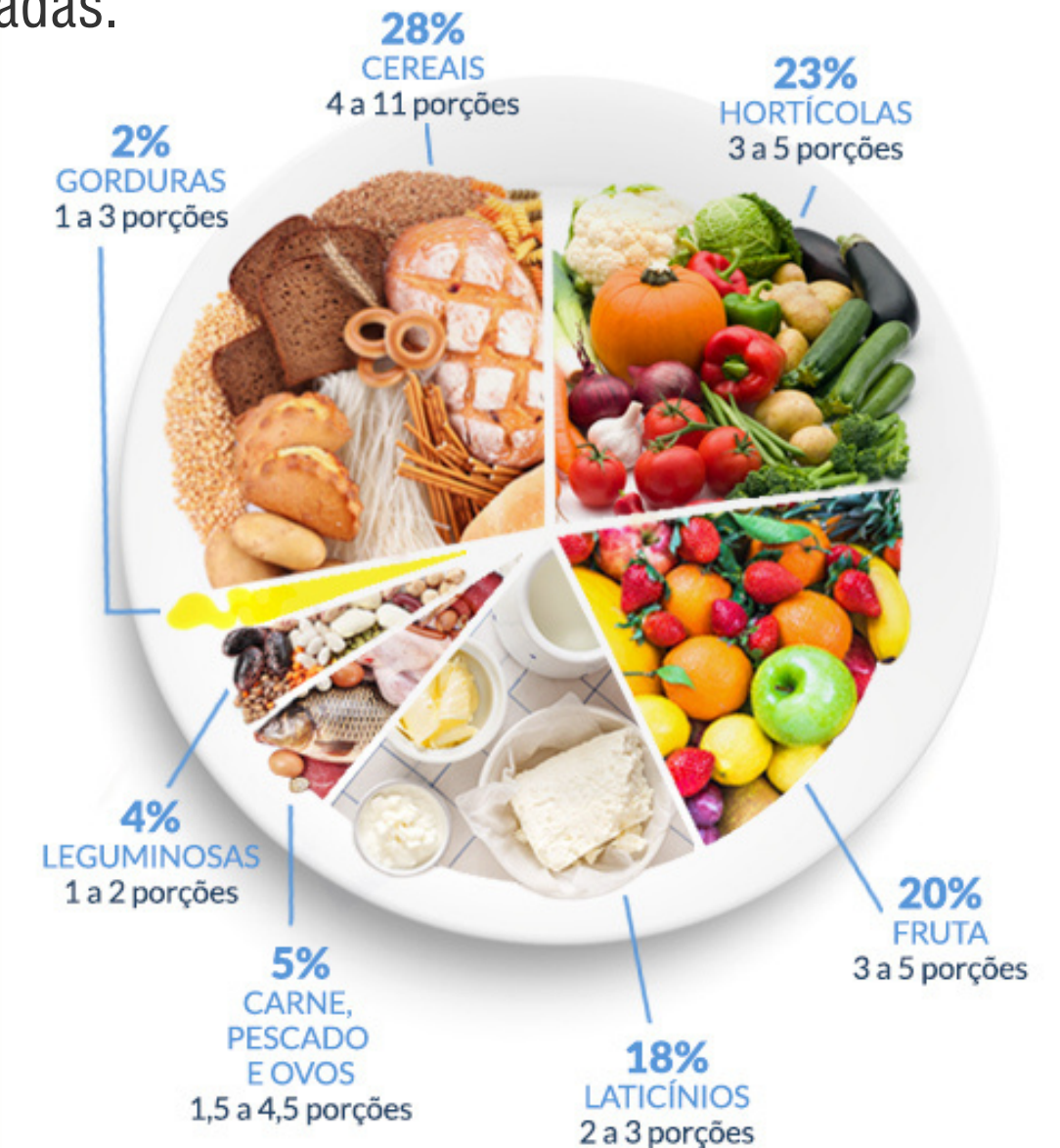
**A proporção a consumir é de 1 a 3 porções diárias de boas gorduras, com 2% do prato.**

**Água:** Está no centro da Roda e embora esteja presente em todos os alimentos devemos **beber pelo menos 1,5 l por dia**; Sugestão: Faça água aromatizada com cascas ou rodela de fruta, hortícolas e ervas aromáticas.

# PROPORÇÕES

A roda alimentar geralmente mostra as proporções recomendadas para cada grupo alimentar. Essas proporções podem variar consoante as diretrizes nutricionais específicas de cada país ou organização. No entanto, o objetivo comum é enfatizar a importância de uma dieta variada e equilibrada, onde nenhum grupo alimentar seja excluído e as porções sejam adequadas.

- Por exemplo, uma roda alimentar pode indicar que a maioria do prato deve ser composta por frutas, legumes e verduras, seguida por cereais e amidos, proteínas e laticínios, enquanto as gorduras devem ser consumidas com moderação.



# OUTRAS RECOMENDAÇÕES



## ALIMENTOS SAZONAIS

### **Hortícolas - verduras - fruta**

Respeito pela sazonalidade e preferência pela proveniência local dos alimentos.



## ERVAS AROMÁTICAS

### **Temperos**

Incentivo à incorporação de ervas aromáticas como veículo de maior sabor em detrimento do abuso do sal de adição.



## GASTRONOMIA SAUDÁVEL

### **Simples - prática**

Promoção da utilização e transmissão geracional de técnicas culinárias saudáveis tradicionais, como sopas, ensopados e caldeirada.

# OUTRAS RECOMENDAÇÕES



## PARTILHAR REFEIÇÕES

### **Família - amigos**

Incentivo ao tempo dedicado à confeção dos alimentos e sua inserção no quotidiano através da partilha com família e amigos.



## BEBER VINHO

Se for adulto e beber vinho, fazer com moderação e às refeições.



## ATIVIDADE FÍSICA

Combate ao sedentarismo pelo incremento ao tempo dedicado a atividades de lazer.

É IMPORTANTE RESSALTAR QUE A RODA ALIMENTAR É UMA FERRAMENTA GERAL E A INDIVIDUALIDADE DEVE SER CONSIDERADA AO PLANEAR UMA DIETA. AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS PODEM VARIAR CONSOANTE A IDADE, SEXO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, CONDIÇÕES DE SAÚDE E OUTROS FATORES INDIVIDUAIS.

# APLICAÇÃO DA RODA ALIMENTAR: \_\_\_\_\_

A roda alimentar é uma ferramenta educacional que pode ser aplicada de várias maneiras:

- **Orientação dietética:** A roda alimentar serve como um guia geral para planejar refeições equilibradas e garantir a inclusão de alimentos de diferentes grupos em proporções adequadas. Ela pode auxiliar as pessoas a obter uma variedade de nutrientes essenciais e a evitar deficiências nutricionais.
- **Educação nutricional:** A roda alimentar é frequentemente utilizada em programas de educação nutricional, escolas, consultórios de nutrição e campanhas de saúde pública para ensinar às pessoas sobre uma alimentação equilibrada. Ela pode ser uma ferramenta útil para promover a conscientização sobre a importância de uma dieta saudável.
- **Planeamento de refeições:** Ao usar a roda alimentar como referência, as pessoas podem planejar suas refeições para incluir alimentos de cada grupo em proporções adequadas. Isso ajuda a garantir uma dieta equilibrada e nutritiva.

# ADAPTAÇÕES CULTURAIS E INDIVIDUAIS

---

Embora a roda alimentar seja uma ferramenta útil, é **importante adaptá-la às características culturais e individuais**. As preferências alimentares, restrições dietéticas, alergias alimentares, condições de saúde e outras necessidades individuais devem ser consideradas ao planejar uma dieta saudável.

Além disso, diferentes países e organizações podem ter as suas próprias versões da roda alimentar, considerando as particularidades das suas populações e recomendações nutricionais específicas.

## PIRÂMIDE VERSUS RODA DOS ALIMENTOS

Foram estabelecidos **quatro níveis de comparação** de diversos parâmetros estabelecidos pelos guias:

- I: igual em todos os aspetos;
- II: existência do parâmetro nos dois guias, mas com diferenças ao nível da recomendação;
- III: só se verifica na Roda da Alimentação Mediterrânica;
- IV: só se verifica na Pirâmide da Dieta Mediterrânica.

Foram analisados 27 parâmetros: sustentabilidade; carnes brancas; carnes vermelhas; carnes processadas; pescado; ovos; leguminosas; hortícolas; fruta; cereais; água; vinho; açúcar e produtos açucarados; gorduras e óleos; atividade física; sazonalidade; sementes; frutos oleaginosos; gastronomia nacional; atividades culinárias; convivência; ervas aromáticas; sal; laticínios; porções equivalentes; descanso; biodiversidade.

# PRINCIPAIS DIFERENÇAS

## **Porções Equivalentes**

Não menciona - Na PDM está ausente a quantificação em peso das porções recomendadas

## **Carnes Processadas**

Menciona - Este parâmetro só é mencionado na PDM, com recomendações diferentes dos restantes tipos de carnes.

## **Sal**

Menos de 2 porções semanais - A PDM refere a necessidade de existir uma menor adição de sal.

## **Açúcar e Produtos Açucarados**

1 a 2 porções diárias - A PDM aconselha a um consumo inferior a 2 porções numa semana.

## **Porções Equivalentes**

Menciona em documento acessório

## **Carnes Processadas**

Menciona em documento acessório - A RAM apresenta informação em documentos acessórios

## **Sal**

Menciona em documento acessório - A RAM apresenta informação em documentos acessórios.

## **Açúcar e Produtos Açucarados**

Menciona em documento acessório - A RAM apresenta informação em documentos acessórios.

# PRINCIPAIS DIFERENÇAS

## **Sementes**

1 a 2 porções diárias - Na PDM, o consumo destas é promovido nas quantidades referidas.

## **Ervas Aromáticas**

Consumo diário - A PDM recomenda a adição diária de ervas aromáticas e especiarias às preparações culinárias como forma de obter grande variedade de aromas e sabores

## **Gorduras e Óleos**

Consumo de azeite a cada refeição principal

## **Ovos**

2 a 4 porções semanais - A RAM e a PDM recomendam este fornecedor proteico, contudo, a PDM de forma específica

## **Descanso**

Menciona - A PDM foca a importância de um descanso adequado

## **Sementes**

Não menciona

## **Ervas Aromáticas**

Menciona - A RAM recomenda a sua utilização como forma de substituir a adição de sal.

## **Gorduras e Óleos**

1 a 3 porções diárias - A RAM refere outros equivalentes, destacando o azeite e a azeitona ao passo que a PDM enfoca unicamente o consumo de azeite.

## **Ovos**

1,5 a 4,5 porções diárias - A RAM e a PDM recomendam este fornecedor proteico, contudo, a RAM fá-lo incluído no grupo das “carnes, pescado e ovos”

## **Descanso**

Não menciona

## PRINCIPAIS DIFERENÇAS

---

**Comparando os dois guias, verifica-se que existe elevada concordância entre ambos, sendo que a Roda da Alimentação Mediterrânica, elaborada com base na realidade portuguesa e tradições nacionais, pode afigurar-se como mais adequada para a utilização nas ações destinadas à população portuguesa.**



# COMO PLANEAR UMA DIETA

# ELABORAÇÃO DE UMA DIETA

O plano alimentar ou dieta é uma estratégia específica que visa orientar o indivíduo relativamente ao consumo de alimentos e às quantidades necessárias para atingir objetivos nutricionais e de saúde.

Necessário levar em conta a idade, sexo, nível de atividade física, peso atual, composição corporal, preferências alimentares e condições médicas existentes.

O plano alimentar contém uma lista de alimentos com as devidas porções recomendadas. A pessoa também é orientada sobre a frequência das refeições e a importância de equilibrar nutrientes, como hidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais.



# ELABORAÇÃO DE UMA DIETA

## ANAMNESE:



A anamnese é uma entrevista realizada por um profissional de saúde com o objetivo de coletar informações sobre a história médica, sintomas, estilo de vida e outros aspectos relevantes do paciente. É uma etapa fundamental na avaliação clínica e no diagnóstico de doenças.

- **Identificação do paciente:** Nome, idade, sexo, ocupação e outras informações pessoais relevantes.
- **Queixa principal:** É o motivo principal pelo qual o paciente busca atendimento médico. O profissional de saúde investiga detalhes sobre a queixa, como quando começou, a sua intensidade, fatores desencadeantes e quaisquer outros sintomas associados.

# ELABORAÇÃO DE UMA DIETA

## ANAMNESE:



- **História da doença atual:** O profissional busca compreender a história completa da doença atual, incluindo o desenvolvimento dos sintomas, sua progressão e quaisquer tratamentos já realizados.
- **Histórico médico:** Nesta seção, o profissional de saúde investiga as condições médicas prévias do paciente, como doenças crônicas, cirurgias prévias, alergias, hospitalizações anteriores e uso de medicamentos regulares.
- **História familiar:** O profissional questiona sobre a ocorrência de doenças na família, especialmente aquelas com potencial hereditário ou que possam influenciar a saúde do paciente.
- **História pessoal:** Esta seção abrange informações sobre o estilo de vida do paciente, incluindo hábitos alimentares, atividade física, consumo de álcool, tabagismo, uso de drogas ilícitas e exposição a fatores ambientais prejudiciais.

# ELABORAÇÃO DE UMA DIETA

## AVALIAÇÃO NUTRICIONAL:



A avaliação do estado nutricional de um indivíduo permite determinar sua relação com os alimentos, em fases que vão desde a ingestão até a absorção.

- Antropometria;
- Avaliação da composição corpórea - IMC;
- Inquéritos dietéticos.

**Avaliação de ingestão de nutrientes:** Utilizando informações do questionário alimentar, avaliamos a quantidade e qualidade dos nutrientes consumidos, verificando se a dieta é equilibrada e atende às necessidades nutricionais individuais.

**Avaliação de hábitos de vida:** Serão investigados outros aspetos do estilo de vida que podem influenciar a alimentação e a saúde, como atividade física, tabagismo, consumo de álcool, qualidade do sono e níveis de stress.

# ELABORAÇÃO DE UMA DIETA

## PLANO ALIMENTAR:



Aplicação de uma estratégia alimentar deverá ter em consideração a informação recolhida e o objetivo pretendido.

Realização de elaboração do valores nutricionais

- TMB
- NEE

Distribuição em macronutrientes

- hidratos
- proteínas
- lipídios /gorduras

Elaboração recomendações alimentar

- hábitos alimentares
- rotina
- preferencias alimentares



EXERCÍCIO



## EXEMPLO:

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PACIENTE:

Maria Carvalho, 34 anos, enfermeira hospitalar com 1 filha de 4 anos de nome Inês.

### QUEIXA PRINCIPAL:

Excesso de peso e Síndrome do Intestino Irritável (SII), com compulsão alimentar e obstipação crónica.

### HISTÓRIA DA DOENÇA ATUAL:

Diagnóstico de Síndrome do Intestino Irritável (SII): Maria foi diagnosticada com SII há 3 anos, após apresentar sintomas recorrentes, como dor abdominal, inchaço, alterações no padrão das evacuações e sensação de evacuação incompleta. Ela relata que os sintomas pioram com o stress e determinados alimentos, como laticínios e alimentos ricos em gordura.

# EXEMPLO:



## HISTÓRICO MÉDICO

**Obstipação crónica:** Maria também enfrenta o desafio da obstipação crónica, com evacuações difíceis e infrequentes e fezes muito duras. Ela relata que necessita de laxantes com frequência para aliviar os sintomas de obstipação.

**Histórico de tratamentos:** Maria já tentou vários tratamentos para aliviar os seus sintomas, incluindo medicamentos prescritos para SII, produtos naturais, laxantes de venda livre e modificações na dieta.

**Histórico cirúrgico:** Não há histórico de cirurgias abdominais ou procedimentos relacionados ao trato gastrointestinal.

**Outras condições médicas:** Não há outras condições médicas significativas relatadas por Maria. Ela possui um histórico geral de boa saúde, exceto pelos sintomas relacionados à SII e à obstipação crónica.

**Medicamentos atuais:** Maria toma atualmente um laxante de venda livre para ajudar no alívio da obstipação.

## HISTÓRIA FAMILIAR:

Sem conhecimento médico de avós.

**Mãe:** com 68 anos, problemas de diabetes desde os 60 anos, medica com insulina oral.

**Pai:** Com 71 anos, sem problemas de saúde, muito ativo e até raramente fica constipado.

Maria é filha única, nasceu de parto natural e amamentada até aos 8 meses, com menarca aos 11 anos.

# EXEMPLO:



## HISTÓRIA PESSOAL:

Maria trabalha por turnos rotativos de 15 em 15 dias fica com horário noturno. E por isso tem problemas de sono, sendo lhe difícil adormecer.

Sem tempo para atividade física e diz também não gostar.

Apenas bebe socialmente quando vai a uma festa mas é muito raro.

Diz não gostar de praia e o tempo que tem disponível que gosta de fazer atividades com a filha Inês de 4 anos.

## AVALIAÇÃO FÍSICA:

Peso: 72 Kg

Altura : 161cm

IMC: 27,8 - excesso de peso

M.G.: 51,2%

M.H.: 35,9%

M.M.: 21,1%

M.O.: 6,2%

P.A.: 98 cm

## AVALIAÇÃO NUTRICIONAL:

TMB –1350 Kcal

Valor total diário - 1800Kcal

Valor recomendado para objectivo perder peso - 1500 Kcal

NEE:

Proteínas (25%) - (1,8 g/kg) –  
95gr/100gr – 375kcal

Lípidos (20%) – 33g –300kcal

Hidratos de carbono (55%) – 207g –  
825kcal

# ELABORAÇÃO DE DIÁRIO ALIMENTAR

Um diário alimentar é uma ferramenta útil para registrar e acompanhar a ingestão de alimentos e bebidas ao longo do tempo.

## AVALIAÇÃO ENERGÉTICA DIÁRIA

TMB: 1395 kcal

NEE: 1500 Kcal - Para o objectivo de perda de peso

## DISTRIBUIÇÃO ENERGÉTICA DIÁRIA

207g de hidratos de carbono= 825 Kcal

100g de proteínas= 375 kcal

33g de lípidos = 300 Kcal

Total diário = 1500 Kcal



	<b>Alimento</b>	<b>Quant.(gr/dl)</b>	<b>kcal</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lípidos</b>	<b>H. Carb.</b>	<b>Sodio (mg)</b>	<b>Potassio k/mg)</b>
<b>Peq. Alm</b>	tapioca	100	364	0,3	0,2	96,2	4,0	20,0
	2 fatias de queijo de cabra	36	140	8,0	5,9	0,6	0,8	0,6
	1 maçã cozida sem açúcar	100	190	0,2	0,5	10,5	6	114
	café expresso	10	4	0	0,1	0,3	3,0	270,0
<b>Lanche</b>								
<b>Almoço</b>	peixe assado (robalo)	150	283,5	30,6	17,7	0,8	618,0	597,0
	3 batatas assadas (peq)	50	76	2	2,4	11,85	270	292,5
	espinafes salteados	50	11	1,3	0,45	0,4	86,5	235,5
	papaia	100	39	0,6	0,1	9,3	22,0	210,0
<b>Lanche</b>								
	1 iogurte done natural	235	56	4,9	4,6	4,6	0,2	4,6
<b>Jantar</b>	sopa de grão com espinafres	250	142,5	6	5	17,5	610	397,5
	abacate 1/2	50	54	0,6	5,25	1,15	7,5	163
	1 ovo cozido	100	63	6,2	0,7	7,9	105,0	68,0
		100	39	0,6	0,1	9,3	22,0	210,0
<b>Ceia</b>	pudding de chia	1 copo	130	6,33	9,38	13,97	50	2
<b>Total</b>			<b>1592</b>	<b>67,1</b>	<b>52,6</b>	<b>184,3</b>	<b>1805,0</b>	<b>2584,7</b>

2220 0,8x71,4- 57,12

800-2000mg/di (-3000mg/dia)



# Tabela da Composição de Alimentos

O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, através do seu Departamento de Alimentação e Nutrição

A versão 6.0 - 2023 está disponível para pesquisa e o respetivo ficheiro em Excel pode ser descarregado a partir do menu "Composição de Alimentos > Descarregar Excel da TCA"

<http://portfir.insa.pt/>



Hora	Refeição	
8h	Pequeno-almoço	Tapioca com 2 fatias de queijo de cabra + 1 maça cozida sem açúcar e 1 cafe expresso
11h	Meio da manhã	
13.30h	Almoço	Robalo assado no forno com 3 batatas assadas pequenas e espinafres salteados + papaia com sumo de limão
16h	Lanche	1 iogurte natural sem açúcar
20h	Jantar	Sopa de grão com espinafres (250ml) + 1 ovo cozido e 1/2 abacate
23h	Seia	pudding de chia



# RECOMENDAÇÕES:

**Valor de ingestão de água:** no caso da Maria para o peso de 72Kg - 2,3Litros

## **Sono:**

Ter uma boa rotina de sono.

Respeite os horários de sono. Deve dormir, em média, 7 a 9 horas por noite, todos os dias (inclusive aos fins-de-semana).

Conseguir uma boa higiene de sono, deve incluir:

- a) um período para relaxar (momento de preparação para o sono; pode envolver atividades como ler ou meditar);
- b) um horário para dormir (horário consistente para apagar as luzes e tentar adormecer)

## **Gestão de stress:**

Uma caminhada ou a realização de atividades físicas, sobretudo ao ar livre e com exposição solar, contribuem para regular o relógio biológico e os ciclos de sono. Melhora a auto-estima e promove a sensação de bem-estar.

Diminuir o stress é uma das formas mais eficazes e saudáveis de prevenir ou de diminuir o excesso de peso é praticar atividade física regularmente. Caso da Maria seria benéfico fazer uma caminhada diariamente de 45 min (caso lhe fosse possível).



# RECOMENDAÇÕES:

## **Suplementação:**

Funcionam como um complemento da alimentação.  
No caso da Maria, que vocês recomendavam...?

É importante ressaltar que um diário alimentar é uma ferramenta temporária e que, eventualmente, terá futuramente necessidade de ajustes conforme os resultados obtidos.

Com base na informação recolhida, procura-se melhorar os sintomas da SII e a promoção de uma alimentação saudável e equilibrada.

SUMMARY

EM RESUMO



# RODA DOS ALIMENTOS



## PIRAMIDE E RODA DOS ALIMENTOS

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que organiza os alimentos em grupos, com base na quantidade e frequência recomendada de consumo de cada grupo.

Roda alimentar é uma ferramenta visual que fornece orientações gerais sobre uma alimentação saudável e equilibrada.

Ajuda a incentivar a inclusão de alimentos de diferentes grupos em proporções adequadas, promovendo uma ingestão equilibrada de nutrientes.

## RODA MEDITERRÂNEA DOS ALIMENTOS

Reflete o prato e o convívio mediterrânico à volta da mesa

### Grupos alimentares

Cereais e amidos  
Hortícolas e verduras  
Leguminosas  
Laticínios  
Frutas  
Proteínas  
Gorduras  
Água

## PORÇÕES

7 grupos de alimentos de diferentes dimensões

Cereais e derivados, tubérculos - 28%  
Hortícolas - 23%  
Fruta - 20%  
Laticínios - 18%  
Carnes, pescado e ovos - 5%  
Leguminosas - 4%  
Gorduras e óleos - 2%

As necessidades de água podem variar entre 1,5 e 3 litros por dia.

# RODA DOS ALIMENTOS



## OUTRAS RECOMENDAÇÕES

Alimentos sazonais  
Ervas aromáticas  
Gastronomia saudável  
Partilhar refeições  
Beber vinho  
Atividade Física

## DIFERENÇAS ENTRE PIRÂMIDE E RODA DOS ALIMENTOS

Níveis de comparação: 4 níveis

### **Destaque para as diferenças:**

Porções Equivalentes  
Carnes Processadas  
Sal  
Açúcar e Produtos Açucarados  
Sementes  
Ervas Aromáticas  
Gorduras e Óleos  
Ovos  
Descanso

# ELABORAÇÃO DE UMA DIETA



## ANAMNESE

Identificação do paciente  
Queixa principal  
História da doença atual  
Histórico médico  
História familiar  
História pessoal

## AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

Antropometria Avaliação da  
composição corpórea - IMC  
Inquéritos dietéticos

- Avaliação de ingestão de nutrientes
- Avaliação de hábitos de vida

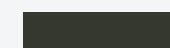
## PLANO ALIMENTAR

Valores nutricionais  
Distribuição em macronutrientes  
Recomendações alimentar

## EXERCÍCIO

---

**QUESTÕES?**



# CONTACTOS

whatsapp - 93 437 25 24

sofia.oliveira.nutri123@gmail.com



**ESMTC**

Escola de Medicina  
Tradicional Chinesa