





Curso Técnico de Apoio Familiar e de Apoio à Comunidade
1º Ano
Ano Letivo 2014-2015

PROGRAMA REACTIVAR



Apoio nos Cuidados de Alimentação e Hidratação
UFCD 7220
Aula nº 3 e 4
4 de Novembro de 2014

Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



PROGRAMA REACTIVAR

Ano Letivo 2014-2015

Alimentos

- ✧ São todas as substâncias que, depois de ingeridas, irão ser degradadas em partículas mais pequenas (nutrientes) no tubo digestivo.
- ✧ De acordo com a sua composição nutricional semelhante, os alimentos dividem-se nos seguintes grupos:
 - Cereais, derivados e tubérculos
 - Hortícolas
 - Fruta
 - Lacticínios
 - Carnes, pescado e ovos
 - Leguminosas
 - Gorduras e óleos

Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Ano Letivo 2014-2015

CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS

4 a 11 porções

✧ Os alimentos deste grupo caracterizam-se por serem a principal fonte de hidratos de carbono complexos (especialmente o amido) da nossa alimentação e os mais importantes fornecedores de energia para as atividades diárias.

Equivalentes

½ pão (25g) = 1 fatia de pão de forma = 2 torras = 3c de sopa de cereais de pequeno-almoço = 4 bolachas de água e sal redondas = 3 bolachas Maria/Tostadas = 1 batata pequena (tamanho de um ovo) = 3c de sopa de arroz ou massa cozinhados = 3 castanhas de tamanho médio



Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Ano Letivo 2014-2015

HORTÍCOLAS

3 a 5 porções

✧ São fornecedores apreciáveis de **fibras alimentares, vitaminas e minerais**.

✧ São ricos em vitamina C os hortícolas de folha verde, como couves, brócolos, nabiças, agriões, espinafres e alfaces.


✧ Os hortícolas corados, como a cenoura, são bons fornecedores de carotenos, substância que dá origem à vitamina A.

Equivalentes

2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus
=
1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados



Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Ano Letivo 2014-2015

FRUTA

3 a 5 porções

- ✧ Fornecem **vitaminas, minerais, fibras alimentares** e ainda, quantidades variáveis de **hidratos de carbono**.
- ✧ Alguns frutos destacam-se pela apreciável quantidade de **água** que fornecem, como o melão, melancia, morangos e citrinos.

Equivalentes

100g | 1 maçã = 1 pêra = 1 laranja = 2 kiwis = 2 ameixas = 1 rodela de ananás = 2 fatias médias (50g) de melão = 2 fatias médias (50g) de melancia = ½ manga = 1 banana pequena (50g) = 8 morangos médios = 12 bagos de uva = 4 figos



Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Ano Letivo 2014-2015

LACTICÍNIOS

2 a 3 porções


- ✧ Caracterizados pelo seu conteúdo em **proteínas de elevado valor biológico**.
- ✧ São também ricos em **cálcio e fósforo**, o que os torna importantes para a formação e manutenção dos ossos e dentes.

Equivalentes

1 chávena almoçadeira de leite (250mL) = 1 iogurte líquido = 1 e ½ iogurte sólido = 2 fatias finas de queijo = ¼ de queijo fresco (50g)



Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Ano Letivo 2014-2015


CARNE, PESCADO E OVOS

1,5 a 4,5 porções

- ✧ Caracterizam-se pela sua riqueza em **proteínas de elevado valor biológico**.
- ✧ Contêm uma **quantidade de gordura variável**, cuja qualidade é diferente entre os alimentos do grupo.
- ✧ Possuem vitaminas do **complexo B** e sais minerais como **ferro, fósforo e iodo**.

Equivalentes

30g de carne ou peixe = 1 ovo médio
(55g) = 2 fatias finas de fiambre



Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Ano Letivo 2014-2015

LEGUMINOSAS

1 a 2 porções


- ✧ São ricas em **hidratos de carbono complexos**, sendo bons fornecedores de energia tal como os cereais.
- ✧ Possuem um **elevado teor de proteína**, embora de menor valor biológico do que as carnes e pescado.
- ✧ São ainda boas fontes de **vitaminas, minerais e fibras alimentares**.

Equivalentes

1c de sopa de leguminosas secas = 3c de
sopa de leguminosas frescas = 3c de sopa
de leguminosas cozinhadas.



Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Ano Letivo 2014-2015


GORDURAS E ÓLEOS

1 a 2 porções


- ✧ Caracterizam-se por fornecer essencialmente **lípidos/gorduras** e algumas **vitaminas lipossolúveis**.
- ✧ As **gorduras de origem animal** fornecem níveis elevados de gorduras saturadas e colesterol.
- ✧ As **gorduras de origem vegetal** apresentam teores elevados de gorduras insaturadas.

Equivalentes

1c de sopa de azeite/óleo = 1 colher de chá de banha = 4c de sopa de natas = 1c de sobremesa de manteiga/margarina.



Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt




Ano Letivo 2014-2015


Rótulos Alimentares

***Informar e educar** o consumidor são meios eficazes para escolher saudavelmente!*

- ✧ O rótulo deve fornecer as informações que permitam ao consumidor ter melhor conhecimento do produto.
- ✧ A leitura das menções nele contidas, sejam obrigatórias ou adicionais, é indispensável para uma escolha adequada dos alimentos



Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Ano Letivo 2014-2015


Informação Nutricional

- ✧ Apesar de não ser sempre obrigatória já se encontra num grande número de produtos.
- ✧ Tem como objetivo dar a conhecer ao consumidor as **características da composição dos alimentos em termos de valor energético e nutrientes**.
- ✧ Permite **avaliar e comparar** de forma fácil e rápida os alimentos, de modo a fazer **escolhas alimentares adequadas**.

Simples

Informação nutricional por 100g	
Valor Energético	Kj/Kcal
Proteínas	g
Hidratos de carbono	g
Lípidos	g

Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Ano Letivo 2014-2015

Informação Nutricional


Complexa

MINI COXINHA DE FRANGO SIMPLES		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40g = 2 unidades		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	106 Kcal = 445 KJ	5%
Carboidratos	17.0 g	5%
Proteínas	6.0 g	8%
Gorduras Totais	8.8 g	16%
Gorduras Saturadas	0.7 g	3%
Gorduras Trans	Q.N.S.	**
Fibra Alimentar	0.8 g	3%
Sódio	309	13%

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido

Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Ano Letivo 2014-2015

Informação Nutricional

Ler cuidadosamente:

- 1| Quantidade de lípidos (gorduras):** preferir alimentos de baixo teor de lípidos, sobretudo saturados e colesterol
- 2| Quantidade de sódio (Na):** existem muitos alimentos com elevado teor de sódio na sua constituição (ex. azeitonas, sopas desidratadas, molhos comerciais, ...)
- 3| Quantidade de fibras alimentares:** opte por alimentos cujo conteúdo seja equilibrado em fibras
- 4| Quantidade de hidratos de carbono:** adquira produtos ricos em hidratos de carbono complexos e pobres em açúcares.

Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt



Curso Técnico de Apoio Familiar e de Apoio à Comunidade

1º Ano

Ano Letivo 2014-2015

Apoio nos Cuidados de Alimentação e Hidratação

Formadora: Tânia Parece

✉ taniaparece@edu.eppovoacao.pt

Rua 1.ª Barão das Laranjeiras, N. 12 9650-418 Povoação E-Mail epp@eppovoacao.pt Telefone 296 550 020 Fax 296 550 025 www.eppovoacao.pt