

# Guia para escolhas alimentares saudáveis



Guiding choices  
for Healthy Eating

स्वास्थ्य खानाको विकल्पहरुका  
लागि मार्ग निर्देशन

健康饮食的选择指南

स्वस्थ भोजन के लिए सुझाव विकल्प

स्वास्थ्यकर खाबारের  
জন্য নির্দেশিকা



[whathealth.akfportugal.org](http://whathealth.akfportugal.org)

Co-financiamento:





Este conteúdo foram desenvolvidos no âmbito do projeto diversITy – Parcerias para o Impacto – Portugal Inovação Social, implementado pela Fundação Aga Khan Portugal em parceria com Agrupamentos de Centros de Saúde em Portugal\* e num processo de co construção e co escrita entre profissionais de saúde e groundstigators\*\*: pessoas de diversas origens cujo conhecimento é alavancado para investigação no terreno.

\*

ACES Lisboa Central  
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras  
ACES Lisboa Norte

\*\*

Farsana  
Kamal Bhattarai  
Manpreet Kaur  
Shiv Kumar Singh  
Yanli Wu

# ► Índice

## **Introdução**

Hábitos diários e alimentação saudável para promover o bem-estar	4
---	---

---

## **1. O que é uma dieta equilibrada e saudável?** 6

Roda dos Alimentos	7
Medir porções adequadas de comida com a sua mão	14

---

## **2. Dicas para preparar refeições saudáveis** 16

---

## **3. Poupar dinheiro quando vai às compras** 26

# Introdução:

## ► Hábitos diários e alimentação saudável para promover o bem-estar

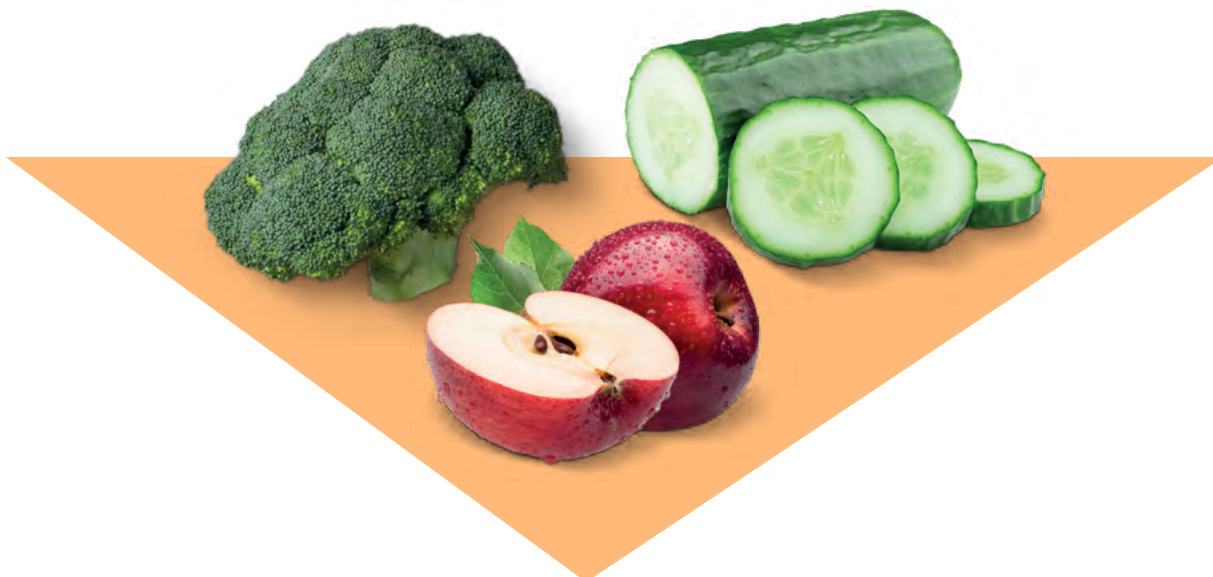
A ideia de ser saudável é amplamente aceita na população em geral: as rotinas diárias e a alimentação desempenham um enorme papel na saúde, tanto individualmente como enquanto comunidade. **Os fatores culturais têm uma influência fulcral na seleção das refeições de cada pessoa**, que não só consola ao satisfazer a fome, mas também proporcionam um sentido de pertença. Além disso, para a maioria das pessoas, mais do que uma fonte de nutrição, a alimentação é um reflexo cultural dos seus valores, atitudes, hábitos e costumes. A comida e os hábitos alimentares têm uma associação emocional e são um veículo de amor, herança, orgulho e identidade, e normalmente têm um simbolismo associado. A partilha de comida simboliza intimidade social e aceitação.

Assim, as pessoas escolhem **subconscientemente alimentos e refeições que cresceram a comer** e conheceram a maior parte da sua vida, por razões emocionais inerentes, servindo de espaços de pertença, conforto e auto-afirmação.

Com horários preenchidos e a falta de tempo, a escolha de refeições pode ter mudado para comidas mais processadas ou pré-feitas, que nem sempre têm os mesmos valores nutricionais, quando comparadas com refeições caseiras acabadas de preparar. Este é um dos fatores, existindo outros tais como razões financeiras, geografia de origem (rural/urbana), abertura a outras influências, que podem afetar as escolhas e seleção de ingredientes e alimentos.



Com estas questões em mente, **este conteúdo tem como objetivo ajudá-lo a optar por opções alimentares mais saudáveis e escolhas que melhoram a sua saúde.**

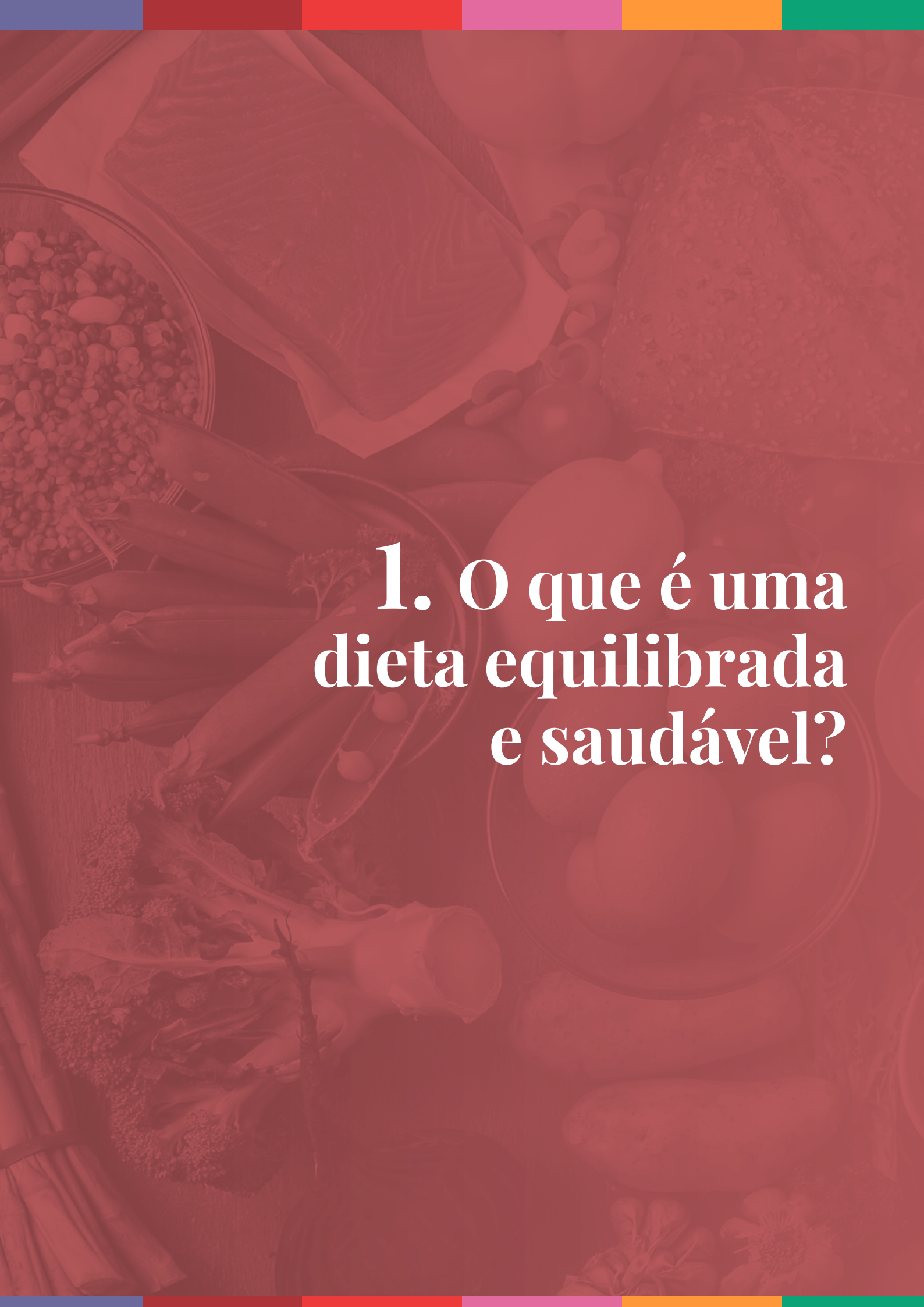


▲ Uma dieta equilibrada é uma componente importante para ser saudável e pode ajudá-lo a sentir-se no seu melhor. Isto significa comer uma grande variedade de alimentos e bebidas nas proporções certas.

▲ **Os hábitos alimentares saudáveis iniciam-se cedo,** desde a amamentação do recém-nascido, e devem ser mantidos ao longo da infância e da idade adulta. Uma dieta saudável ajuda a proteger contra a desnutrição em todas as suas formas, bem como prevenir doenças, tais como a diabetes, as doenças cardíacas, os AVCs, e o cancro.

▲ As pessoas com necessidades dietéticas especiais ou algum problema de saúde devem pedir aconselhamento ao seu médico ou a um dietista ou nutricionista certificado.

Para alcançar e manter o bem-estar, é também importante **manter-se ativo, ter hábitos de sono adequados, evitar fumar, evitar o uso de drogas e evitar o consumo excessivo de álcool.** Para se manter ativo, não é necessário ir ao ginásio, basta mover-se mais no seu dia-a-dia com atividades como, por exemplo, usar as escadas em vez do elevador, caminhar depressa, jardinagem, dançar, andar de bicicleta, tarefas domésticas como aspirar, etc.



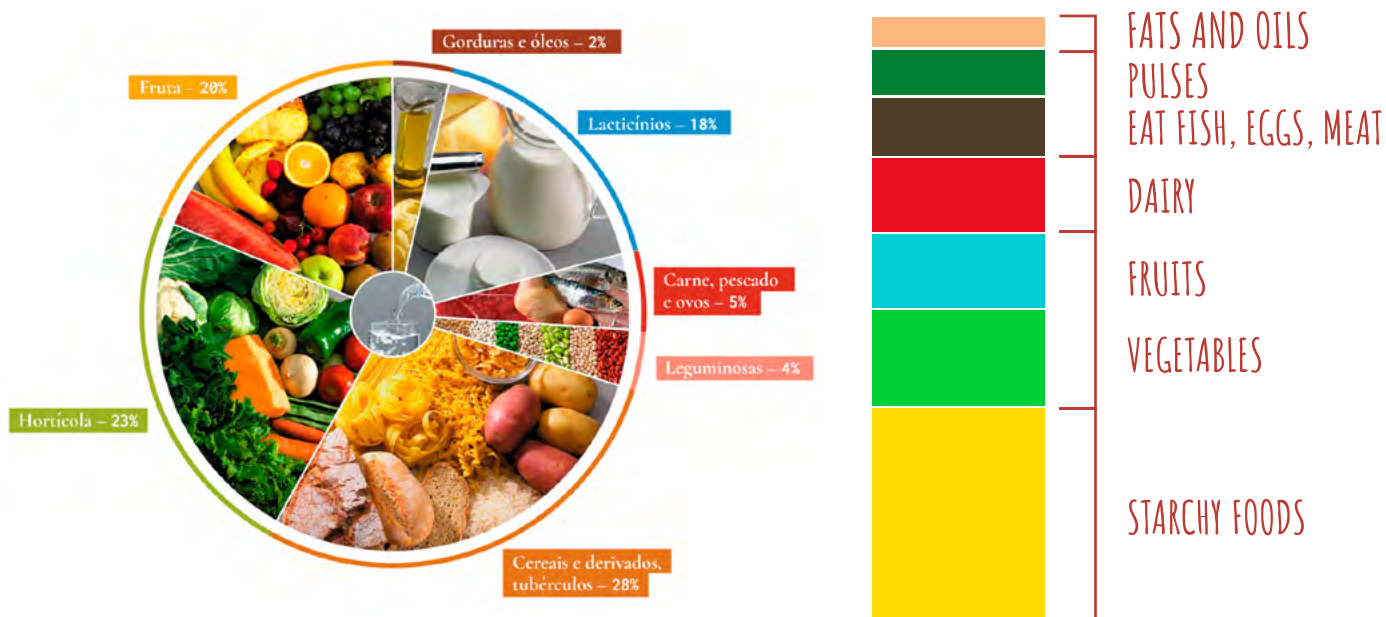
# 1. O que é uma dieta equilibrada e saudável?



## ► Roda dos Alimentos

A Roda dos Alimentos é útil para entender o que é uma dieta saudável e equilibrada. Cada grupo alimentar é representado de acordo com a proporção que devemos comer todos os dias ou ao longo da semana, para alcançar uma dieta equilibrada. Isto deve ter em conta as especificidades, e as tendências gerais, e como estas podem mudar quando as pessoas se mudam para uma geografia diferente e podem não estar conscientes de como o acesso aos ingredientes se altera.

Podemos dividir os alimentos e as bebidas em **7 grupos principais, de acordo com os seus diferentes valores nutricionais: frutas; vegetais; laticínios; carne, peixe e ovos; cereais; leguminosas; gorduras e óleos e água no centro.**



Fonte: DGS - <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

É recomendado ingerir uma variedade de alimentos diferentes de cada grupo para obter uma vasta gama de nutrientes:

▲ Consuma pelo menos 5 porções de **fruta e legumes** todos os dias

- Para além de vitaminas e minerais, importantes para prevenir doenças, a fruta e os vegetais fornecem fibras, que podem **ajudar a digestão e prevenir a obstipação**.
  - Pode escolher frutos ou legumes frescos, congelados, enlatados, secos, ou em sumo (espremido).
  - Escolha legumes de todas as cores do arco-íris. Cada cor fornece uma variedade diferente de nutrientes.
  - Exemplos de frutas: damascos, maçãs, bananas, bagas de diferentes variedades, cerejas, limões, coco, tâmaras, pitaia, lichias, tangerinas, mangas, melões, milk fruit, laranjas, pêras, tangerinas, duriões, jacas, melancias, anonas, papaias, uvas, romã, ananás, kumquats, frutos secos (nozes, amêndoas, caju, avelãs, amendoins).
- Exemplos de legumes: cogumelos, rebentos de bambu, rebentos de feijão, beterrabas, melão de são caetano, bok choy, brócolos, couve, couve-flor, pepinos, cenouras, pimentão, rabanete branco beringela, alho-francês, alface, raiz de lótus, kombu, mostarda verde, pimentos, abóbora, cebolinha algas marinhas, espinafres, outros vegetais de folhas (saags, quinca), raiz de taro, nabos, castanha d'água tomate, cebola, alho.

▲ Consuma refeições à base de **alimentos ricos em amido** incluindo cereais como batatas, pão, arroz ou massas

- Os alimentos ricos em amido são uma boa fonte de energia e a principal fonte de uma variedade de nutrientes da nossa alimentação. Para além de amido, contêm fibras, cálcio, ferro e vitaminas do complexo B.
- Este grupo de alimentos deve representar mais de um terço (33% ou mais) dos alimentos que consumimos.
- Sempre que possível, escolha alimentos integrais tais como pão integral, pitta, chapati e arroz integral. Contêm mais fibra e outros





nutrientes. **Os alimentos integrais são digeridos mais lentamente e por isso ajudam a fazer-nos sentir saciados durante mais tempo.**

- Exemplos: farinha de trigo (também conhecida como atta e maida utilizada por exemplo para fazer roti, jian bing, paratha, momos dim sum cozidos e bolinhos), pães (mantou, naan, bolos de arroz “new year” Nian Gao cozidos ou cozidos a vapor , e roti), arroz (incluindo arroz em pó, utilizado para fazer Pithas - bolos de arroz de diferentes tipos), arroz tufado e flocos de arroz achatado, millet ou milho-painço, massa e macarrão (incluindo soba, udon), sêmola, pérolas de tapioca, batata, batata doce, cuscuz, bulgur.

#### ▲ Consuma alguns **produtos lácteos** ou **alternativas a produtos lácteos**

- São boas fontes de cálcio - importantes para a saúde e crescimento dos ossos, de proteínas - importantes para os nossos músculos/força, e

de vitaminas A e B12 que são importantes para prevenir a anemia e problemas neurológicos.

- Escolha opções com menos gordura e menos açúcar porque são mais saudáveis.
- Prefira iogurtes sem natas e magros.
- Exemplos: queijos, iogurte (também utilizado em chaas e lassi), leite e outros produtos lácteos.
- Alternativas aos produtos lácteos tais como leite de soja, leite de amêndoa, iogurtes não lácteos (não contêm lactose).



## Um olhar sobre diversas culturas

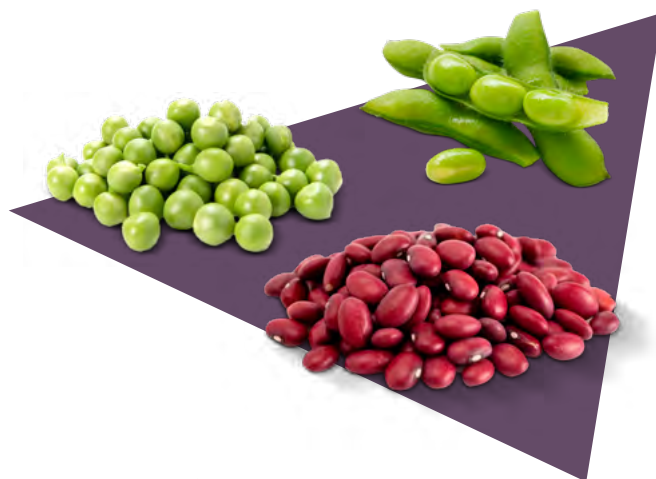
O Naïchá é uma bebida láctea que é normalmente consumida entre populações chinesas e que não é recomendada por conter aditivos. Consiste, essencialmente, em chá com leite, adoçantes e outros aditivos.

Da mesma maneira, o bubble tea, também disponível em Lisboa, não é considerado uma bebida saudável pelas mesmas razões - é rico em açúcar e aditivos e também prejudicial para os dentes.



▲ Consuma algumas **leguminosas, peixe, ovos** e/ou **carne**

- Estes alimentos são uma fonte de proteínas, vitaminas (como a vitamina B12) e minerais importantes para o desenvolvimento e para a força muscular e para a prevenção de doenças.
- **As leguminosas, tais como feijões, ervilhas e lentilhas são boas alternativas à carne** porque contêm muito pouca gordura, e são ricas em fibras, proteínas, vitaminas e minerais.
- Exemplos de leguminosas: ervilhas, feijão, feijão azuki, edamame, feijão mung, lentilhas de várias variedades (daal).
- Exemplos de peixes: robalo, bacalhau, pescada, salmão, atum, enguia, cavala, ovas, olho-de-boi, várias variedades de peixe Bengali e peixe seco.
- Exemplos de moluscos e crustáceos: mexilhões, polvo, ostras, vieiras, camarões, lulas, ameijoas, berbigão, caranguejo, búzios.
- Exemplos de carne: galinha, pato, pombo, porco, carne de vaca, borrego, órgãos, caldos de ossos.
- Outros exemplos de fontes de proteínas: tofu, hawaijar.



▲ As **gorduras** são ricas em energia e devem ser ingeridas com moderação

- Tente escolher gorduras mais saudáveis (não saturadas) ao cozinhar, tais como gorduras de origem vegetal. Exemplos: azeite, óleo de girassol, óleo de mostarda ou óleo de palma em vez de ghee ou manteiga.



▲ Utilize **ervas** e **especiarias** para temperar os seus pratos

- Por exemplo: manjeriço, folhas de louro, amchoor ou pó de manga, caramelo, cardamomo, malagueta, cravinho, canela, coentros, folhas de caril, gengibre, ginseng, folhas de combava (kaffir lime), massala de erva-príncipe, menta, salsa, pimenta, cebolinho, anis, curcuma, wasabi.



▲ Se segue uma dieta estritamente **vegetariana** ou **vegana**, lembre-se:

- A vitamina B12 é necessária para o crescimento, regeneração e saúde em geral e só é encontrada de forma natural em produtos de origem animal.
- Assim, a vitamina B12 pode ser encontrada em extratos de leveduras fortificados, tais como a Marmite, cereais de pequeno-almoço fortificados e produtos de soja fortificados.
- Outros suplementos podem ser aconselhados, contacte o seu médico para mais informações.

▲ **Água**

**Beba 6-8 copos de líquidos todos os dias.**

Água, leite magro e bebidas sem açúcar, incluindo chá (sem adição de açúcar ou adoçantes como o leite condensado) e café (sem adição de açúcar ou adoçantes como o leite condensado): todos contam.



## ▲ Bebidas

Os sumos de fruta e os smoothies também contam para o consumo de líquidos, no entanto são uma fonte de açúcares livres e por isso deve **limitar o consumo** a um total de 150 ml por dia (1 copo) no total.

▲ Ao consumir **bebidas alcoólicas** (vinho, cerveja, sake, licor de arroz, Bai jiu, Mi jiu), **recomenda-se a moderação.**

O consumo de álcool contribui para acidentes e lesões e pode levar a doenças hepáticas (dos rins), tensão arterial elevada, vários cancros (tais como cancros da cabeça e pescoço, aparelho digestivo e cancro da mama), demência e doenças congénitas (que podem surgir durante a gravidez e afetar o bebé), entre outros problemas de saúde. Consulte um profissional de saúde para saber se pode beber bebidas alcoólicas e o que significa para si beber com moderação, de acordo com os seus problemas de saúde.

▲ Algumas pessoas não devem beber álcool de todo, por exemplo:

- Mulheres durante a gravidez ou a tentar engravidar
- Antes ou durante de manusear algum equipamento potencialmente perigoso.
- Se tiver menos que a idade legal para consumir (que em Portugal é aos 18 anos).
- Se tiver determinados problemas de saúde ou estiver a tomar medicamentos que possam interagir com o álcool.
- Se estiver a recuperar de um problema relacionado com o consumo de álcool.

▲ Embora os doces sejam amplamente consumidos em todas as culturas, especialmente durante festas e celebrações, têm grandes quantidades de açúcar e gordura e não são essenciais numa dieta saudável. Idealmente, só deveriam ser consumidos de vez em quando.





- É por isso que os rebuçados são representados fora da roda dos alimentos.
- Devem ser consumidos esporadicamente - geralmente apenas em ocasiões especiais, e em média apenas uma vez por mês.
- Por exemplo: mooncakes chineses, pudins de arroz indianos, batata doce japonesa com açúcar, pudim tailandês de manga e coco,

gelado, faluda, iogurte doce, misti (bolas doces de várias formas como Rasgula, gulab jamun, compota de couve, shondesh, ras mlai), kheer, bebidas de leite doce feitas de pedaços de gelatina colorida, sherbet, glass noodles, pérolas de tapioca, creme de ovos, pudim de arroz, chocolate, leite condensado

## Arroz

Os alimentos que consumimos muito têm a ver com a área geográfica na qual crescemos e com os ingredientes que aí existem em maior abundância sendo por isso mais acessíveis nessa região específica do mundo.

O arroz, sendo amplamente cultivado em muitas áreas da Ásia, bem como em Portugal, é uma refeição muito comum para as pessoas que vivem nestas geografias, embora possa haver diferentes tipos de arroz e uma grande variedade de formas de cozinhá-lo.

O arroz pode ser consumido de diferentes formas e é muitas vezes consumido em “snacks” como os flocos de arroz (Cheera/Poha), puffed rice (Muri), arroz em pó utilizado para fazer diferentes bolos (Pitha), bolos de arroz “new year” (Nian Gao).

Assim, o arroz é outro bom exemplo de como os aspetos culturais têm um impacto essencial no consumo alimentar de uma pessoa, fazendo parte das identidades das pessoas ao longo da vida independentemente da área geográfica onde acabam por viver.



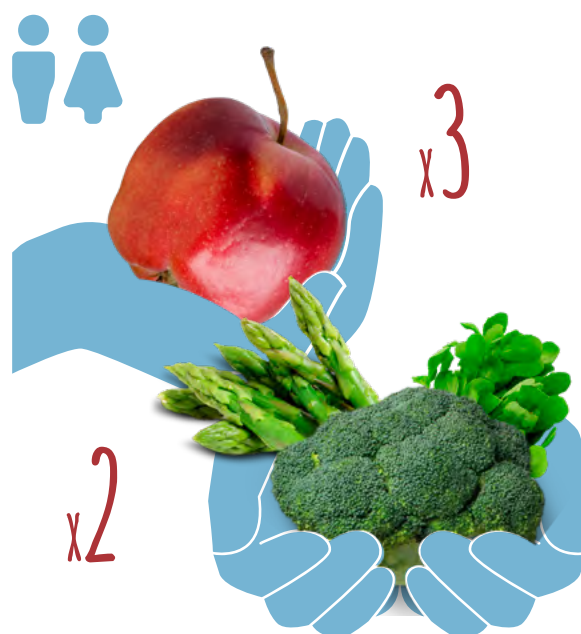


## ► Medir porções adequadas de comida com a sua mão

Agora que sabemos quais os alimentos que são importantes para o consumo diário, é também importante saber o que é uma porção de um alimento. Utilizar as mãos é uma forma fácil de medir as porções dos alimentos. Vejamos quantas porções de alimentos de cada grupo alimentar devem ser consumidas por dia e ao que corresponde uma porção de alimento:

▲ **Frutas e legumes:** homens e mulheres devem consumir 5 porções de frutas e legumes por dia.

- Uma porção de vegetais pode ser medida com as suas duas mãos em concha para vegetais sem amido como cenouras, brócolos, beterraba, couve-flor, ou beringela, etc.
- Uma porção de fruta pode ser medida com uma mão em concha.



▲ **Hidratos de carbono:** As mulheres devem consumir cerca de 4-6 porções por dia e os homens 6-8 porções por dia, dependendo da sua atividade física diária.

- Um punho fechado é um bom guia para definir uma porção de alimentos ricos em hidratos de carbono como inhame, batata, batata doce, arroz, massa e pão.



**Dica** – se quiser mais do que um tipo de hidrato de carbono na sua refeição, reduza a quantidade de cada um, para que o total seja do tamanho de um punho.

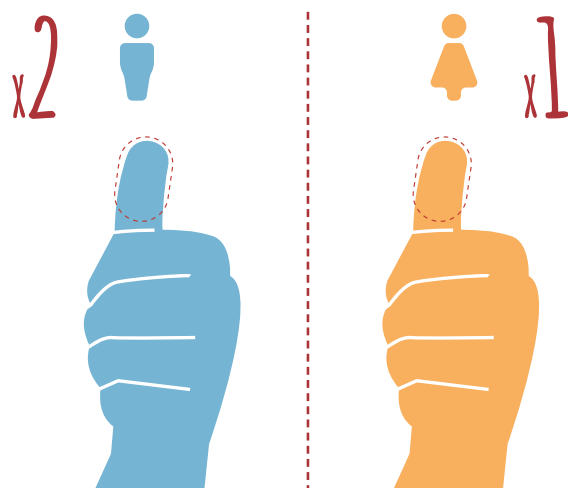
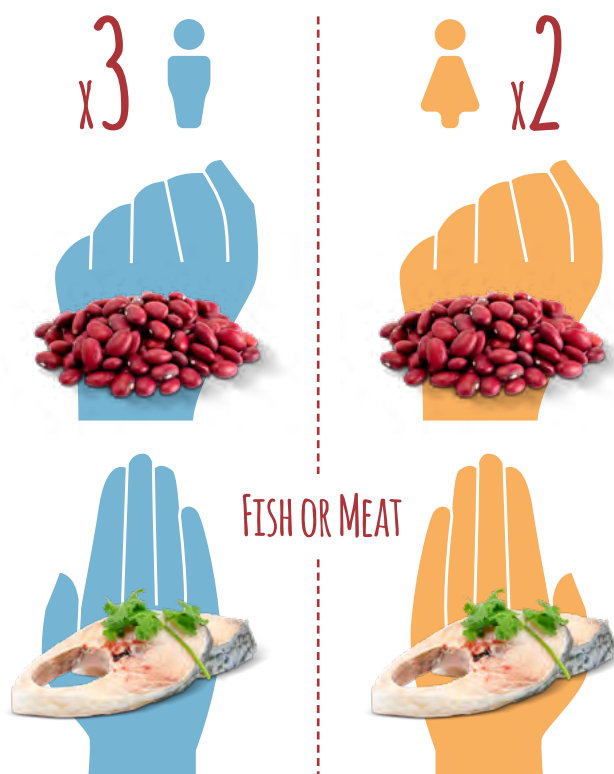


▲ **Feijão, leguminosas, peixe, ovos, carne e outras proteínas:** as mulheres devem consumir 2 porções por dia e os homens, 3 porções por dia

- Leguminosas: Um punho fechado é um bom guia para definir uma porção de leguminosas, tais como grão-de-bico, lentilhas, ou feijão.
- Peixe: A mão inteira é um bom guia para definir uma porção de peixe (em vez de carne à refeição).
- Carne: A palma da mão é um bom guia para definir uma porção de carne vermelha ou de frango (em vez de peixe à refeição).



**Dica** – A espessura da carne deve ser aproximadamente da mesma espessura que a palma da sua mão.



▲ **Lacticínios e alternativas:** mulheres e homens devem consumir 3 porções por dia.

- 1 chávena de leite ou 2 dedos se for queijo “duro” representa 1 porção de produtos lácteos.

▲ **Gordura:** As mulheres devem consumir 1 porção e os homens 2 porções

- Uma porção pode ser medida com o polegar, para a quantidade de gordura como manteiga, óleo ou ghee.



**Se tem receio que o prato pareça um pouco vazio, porque não enchê-lo com mais vegetais?**



## 2. Dicas para preparar refeições saudáveis

Ir controlando os valores nutricionais na escolha e preparação de refeições pode ser difícil para muitos. Dependendo da sua ocupação, as pessoas podem achar a gestão do dia-a-dia um desafio, uma vez que os horários de trabalho podem ser difíceis de gerir e o tempo disponível para cozinhar pode ser limitado. Soluções eficazes para modificar os planos das refeições podem ajudar a cuidar melhor da saúde e bem-estar.

Todos precisamos de diferentes quantidades de energia (ou calorias) para manter um peso saudável. A quantidade necessária depende de muitos fatores, incluindo o quão ativa a pessoa é. **Quando comemos e bebemos mais calorias do que as que consumimos, o nosso**

**organismo armazena o excesso de calorias como gordura. Se isto continuar, com o tempo, podemos engordar e pôr a nossa saúde em risco.**

**A forma como cozinhamos também pode aumentar a quantidade de calorias nos alimentos.** Aqui estão algumas dicas para quando escolher os alimentos e preparar as suas refeições.

#### ▲ **Lembre-se de diversificar o que come**

- Coma alimentos de todos os grupos incluídos na roda dos alimentos e adapte o consumo alimentar à sua idade e problemas de saúde específicos. Fale com um profissional de saúde/nutricionista se necessitar de aconselhamento.





### ▲ Distribua as refeições ao longo do dia

Distribua as refeições ao longo do dia: experimente comer pequenas quantidades de comida num horário regular.

- Se possível, tente fazer 5 a 6 refeições por dia, com um intervalo de 3-4 horas entre as refeições.
- Pode tentar fazer 1 refeição mais leve/snack entre 2 refeições grandes.
- Mantenha um horário de alimentação regular: tente comer à mesma hora todos os dias.
- A primeira refeição do dia depois de acordar, antes de ir para o trabalho ou para a escola, é muito importante para ter energia ao longo de todo o dia de trabalho, nas atividades escolares ou atividades diárias.
- Evite refeições pesadas pouco antes de ir para a cama.

### ▲ Quando cozinhar... considere:

Reduzir o consumo de gordura:

- Evitar adicionar molhos ricos em gordura às suas refeições (tais como maionese, ketchup, molhos para salada).
- Evitar cubos e caldos que realcem o sabor (vegetais, frango, caldos de carne, etc.), uma vez que contêm altos níveis de gordura, sal e açúcar.
- Escolher cortes magros de carne e carne picada mais magra.
- Cortar a gordura da carne e retirar a pele do frango.
- Ao cozinhar, experimente cozer a vapor, ferver ou grelhar a sua comida em vez de fritar.
- Utilizar panelas antiaderentes e fritadeiras de ar, sem óleo, uma vez que se pode utilizar menos ou nenhum óleo ao cozinhar.







## Limitar a ingestão de sal:

- Consumir até 6 g de sal por dia, o que equivale a uma colher de chá cheia. A maior parte do sal que comemos já está nos alimentos quotidianos, tais como pão, cereais de pequeno-almoço, refeições pré-feitas, carnes processadas, queijo.

## É possível reduzir a ingestão de sal:

- Substituindo o sal por pimenta, ervas e especiarias para adicionar sabor aos seus pratos favoritos.
- Limitando a quantidade de sal e condimentos com elevado teor de sódio, tais como molho de soja, molho de peixe e caldo de carne, ao cozinhar e preparar refeições.
- Não colocando sal ou molhos com níveis altos de sódio na mesa.
- Reduzindo o consumo de carne processada, como salsichas, toucinho, carnes curadas.

## Redução do consumo de açúcar

- O consumo de açúcares livres aumenta o risco de cáries dentárias e de ganho de peso, o que pode levar ao excesso de peso e à obesidade. Uma redução na ingestão de açúcares livres reduz os fatores de risco associados a muitos problemas de saúde, tais como doenças cardíacas, AVC, problemas renais, doenças cardiovasculares, diabetes.



## É possível reduzir a ingestão de açúcares:

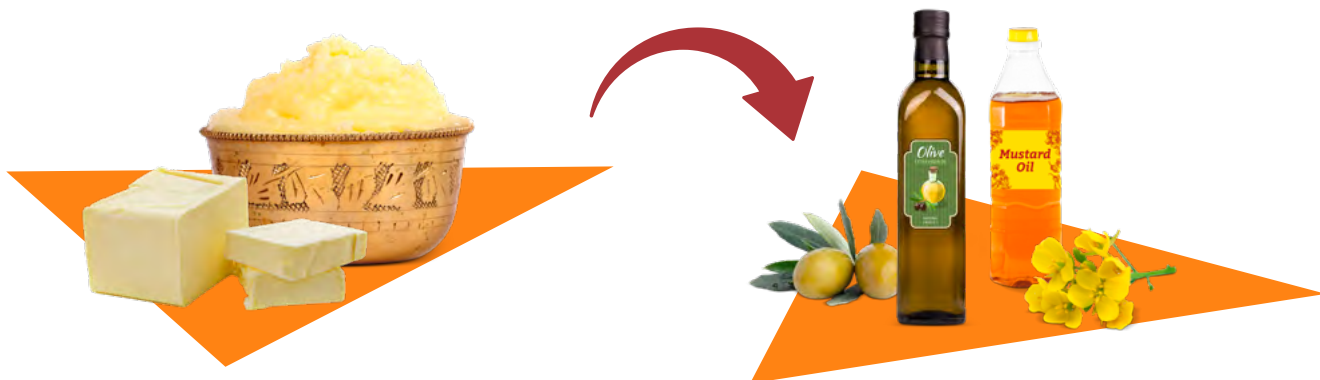
- Limitando o consumo de alimentos e bebidas contendo elevadas quantidades de açúcares, tais como snacks açucarados, doces e bebidas açucaradas (incluindo refrigerantes, sumos e bebidas de fruta ou vegetais, concentrados líquidos e em pó, água aromatizada, bebidas energéticas e desportivas, chá pronto a beber, café pronto a beber, bebidas lácteas aromatizadas e leite condensado).
- Comendo fruta fresca e vegetais crus em vez de snacks açucarados.
- Ao preparar refeições também pode considerar evitar beber chá/leite/café com alimentos ricos em ferro, uma vez que pode reduzir a absorção de ferro.
- Use **ervas e especiarias** para temperar os seus pratos
- Exemplos: amchoor ou pó de manga, manjeriço, folhas de louro, cardamomo, pimentão, cravinho, canela, coentros, folhas de caril, gengibre, ginseng, folhas de lima kafir, masala de erva príncipe, hortelã, salsa, pimenta, cebolinho, anis estrelado, açafraão-da-índia, wasabi.

## ▲ Trocas saudáveis quando se está a cozinhar

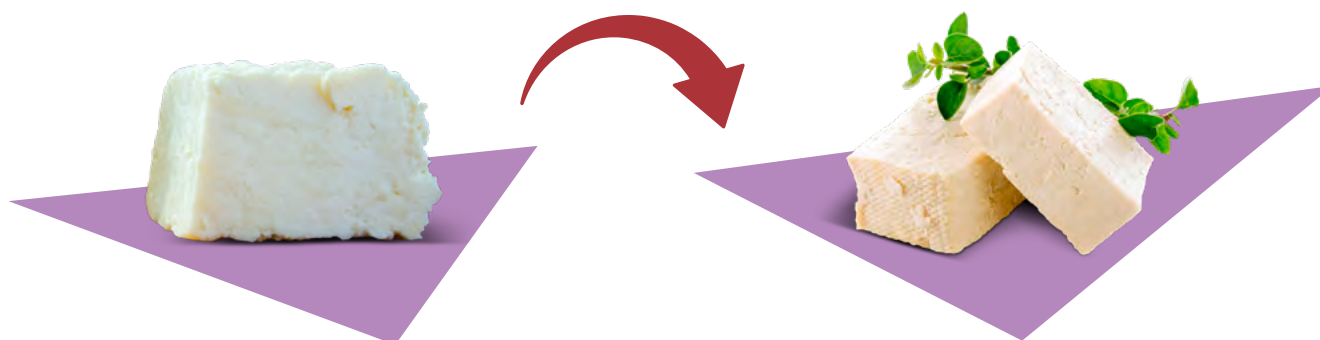
Alguns alimentos são mais saudáveis do que outros.

Considere a possibilidade de trocar:

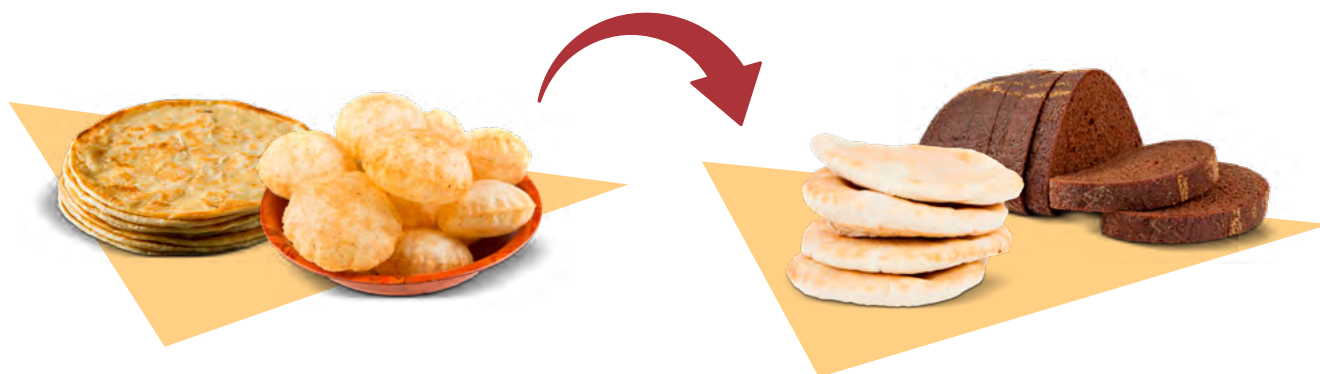
- ... manteiga, ghee ou óleo de coco por - com moderação - óleo de girassol, óleo de mostarda, óleo de colza, ou azeite, uma vez que o óleo à base vegetal é mais saudável do que o óleo de origem animal.
- O azeite não deve ser utilizado para “frituras profundas”, e adicionar azeite cru na fase final de preparação da refeição (ou seja, não cozido / não aquecido) é melhor do que arriscar aumentar a temperatura modificando as suas propriedades.



- ... Paneer **por** tofu.



- ... Paratha ou puri **por** chapatti, pão escuro ou pão pitta.



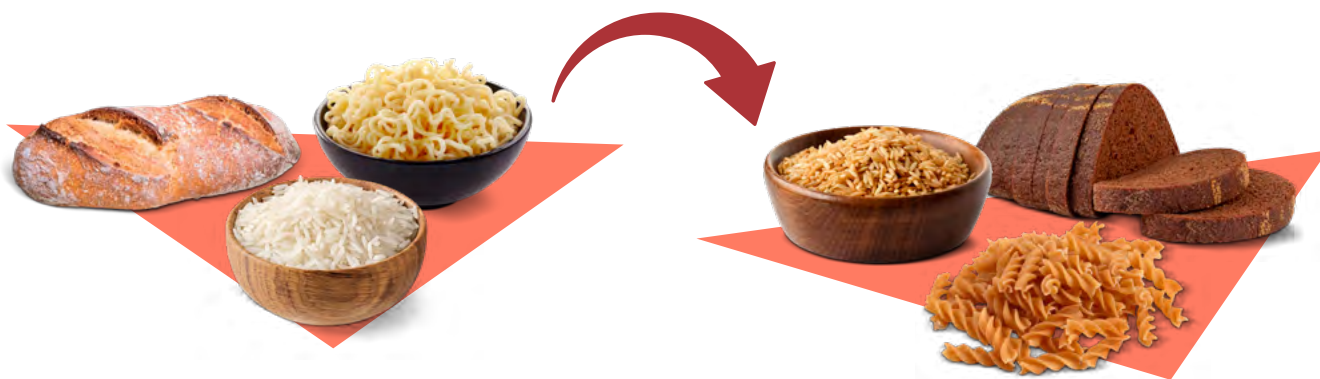
- ... Snacks açucarados, halva ou mithai **por** fruta fresca e frutos secos sem sal, lascas de maçã, ou comida caseira sem adição de açúcar.



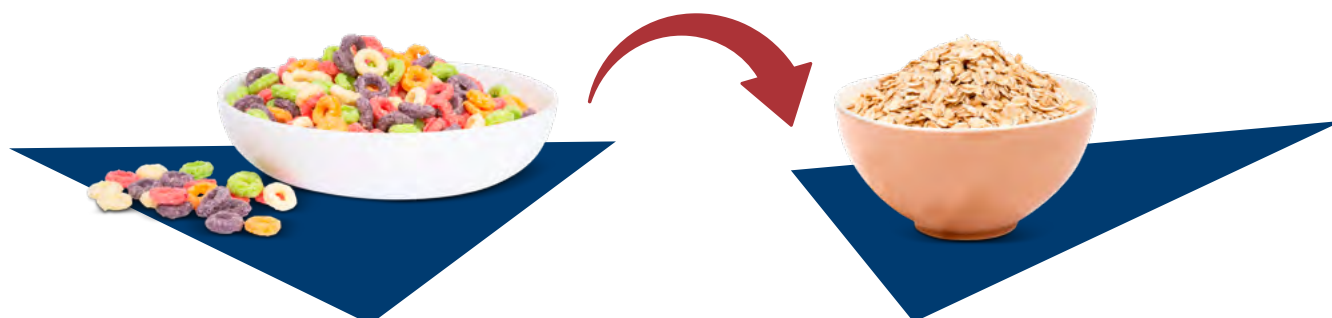
- ... Sal **por** ervas aromáticas, especiarias, gengibre, piri-piri e sumo de citrinos, alho, coentros ou folha de louro.



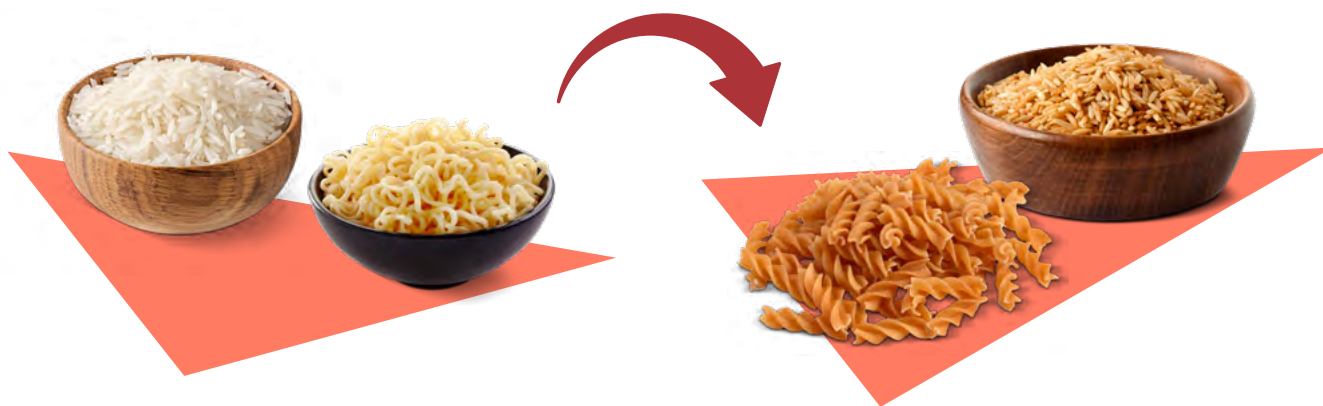
- ... Arroz branco, massa e pão **por** arroz integral, massa integral e pão integral.



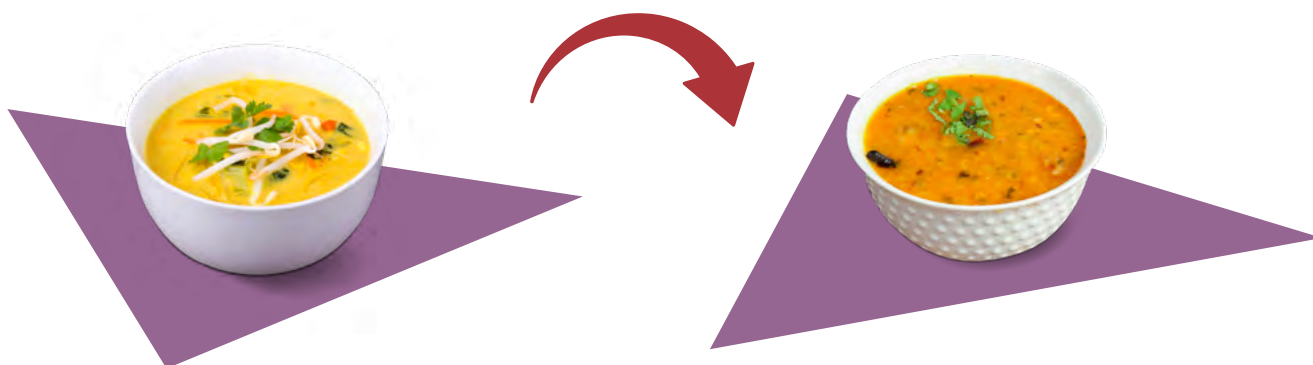
- ... Cereais com adição de açúcar **por** farinha de aveia.



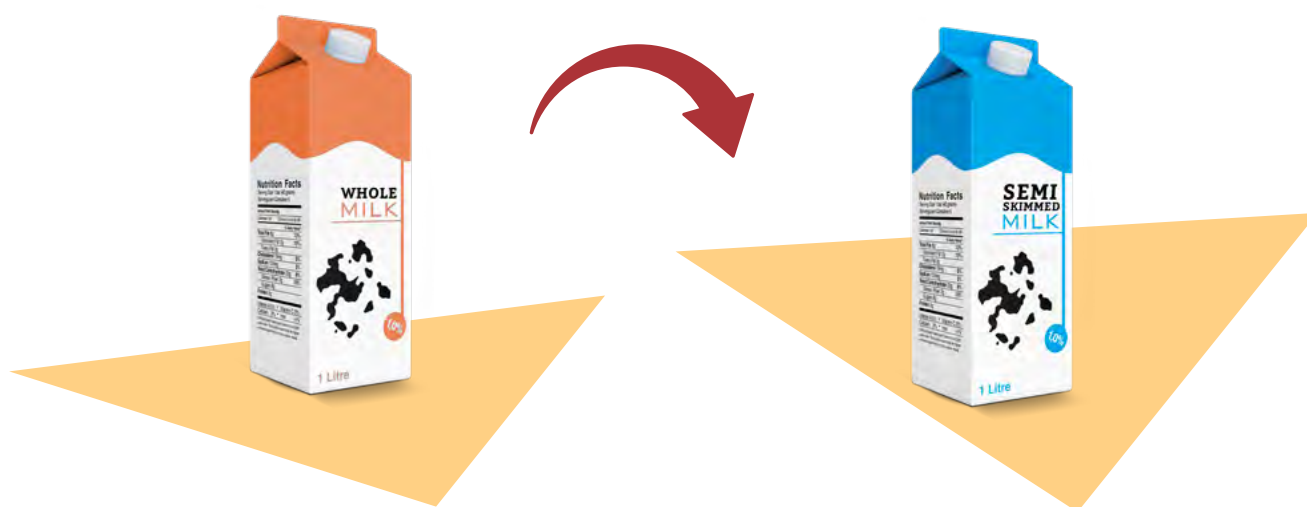
- ... O arroz e a massa devem ser consumidos em porções moderadas. Tente substituir **por** integral.



- Caril **por** daal.

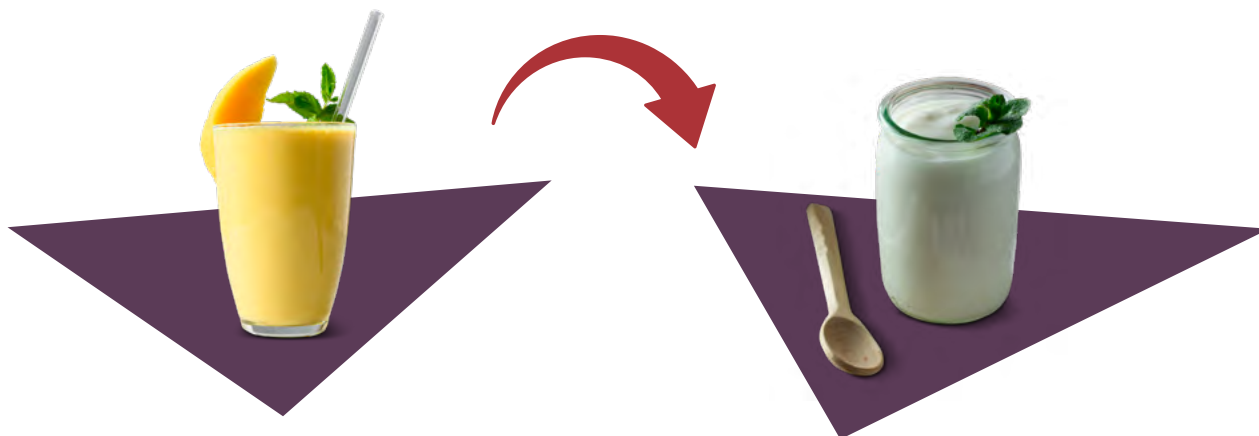


- ... Para reduzir a quantidade de gordura na sua dieta, considere a substituição do leite gordo **por** leite meio-gordo ou mesmo desnatado.





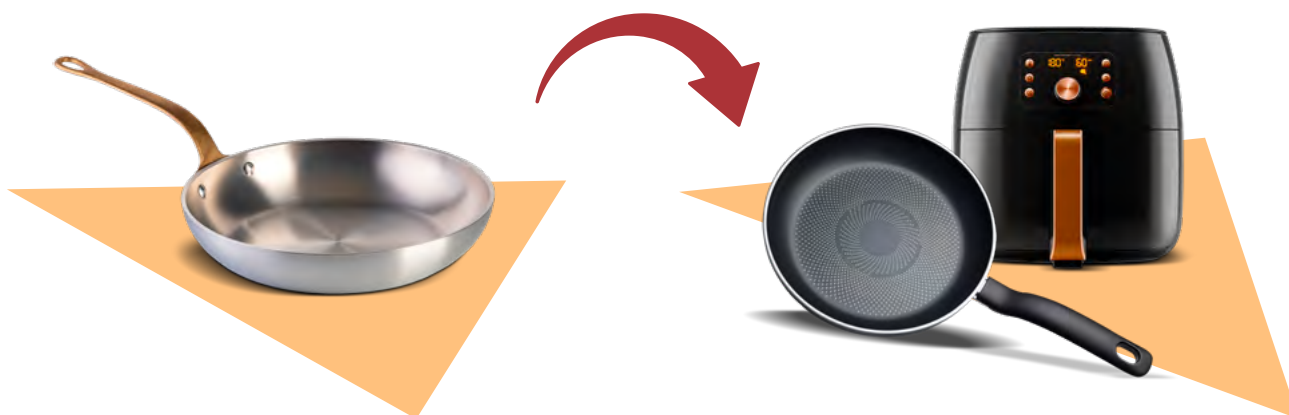
- ... Lassi com açúcar **por** chachah feito com iogurte sem açúcar e água.



- Evitar leite, chá e café com grandes refeições, pois reduzem a absorção do ferro.



- Se possível, tente usar panelas anti-aderentes e uma frigideira de ar sem óleo em vez de uma frigideira a óleo.





## ▲ Escolher snacks...

- Frutos secos sem adição de açúcar ou sal, iogurte natural, farinha de aveia, fruta fresca, vegetais frescos como cenouras, uma fatia de pão com queijo fresco ou queijo cottage são exemplos de snacks saudáveis.
- Evite snacks fritos ou com adição de açúcar ou sal. Alimentos ricos em sal, gordura e açúcar, tais como natas, chocolate, ghatia, chevra, batatas fritas, biscoitos, barfi, penda, folhados, gelado, kulfi, bolos e pudins, devem ser consumidos

esporadicamente e em pequenas quantidades porque fornecem energia principalmente sob a forma de gorduras e açúcares.

- Ao preparar snacks, comida leve ou “finger food” faça porções individuais em vez de comer diretamente do recipiente.

## Pequeno-Almoço:

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia, com a qual se inicia a alimentação desse dia. O conteúdo desta primeira refeição do dia varia muito globalmente em termos de tradições, cultura, local, tempo e hábitos das pessoas. Assim, uma amálgama de ingredientes é utilizada para satisfazer o paladar de cada pessoa, impulsionando a sua energia para o resto do dia.

Ao mesmo tempo, os hábitos alimentares das pessoas estão a mudar rapidamente em todo o mundo. Isto depende também, naturalmente, do horário de trabalho e da hora do dia ou da noite em que uma pessoa consome mais energia, para satisfazer as necessidades nutricionais do organismo.

Muitas pessoas da China e de países do Sul da Ásia começam o seu dia com chá. O chá faz parte da rotina diária, e tem uma relevância cultural significativa nos hábitos alimentares. O chá pode ser preparado de maneiras diferentes, mas é normalmente misturado com leite e algumas pessoas gostam de adicionar especiarias como o gengibre, pimenta preta e podem mesmo adicionar açúcar. O chá é também utilizado para diferentes fins, nomeadamente para lidar com problemas de saúde.



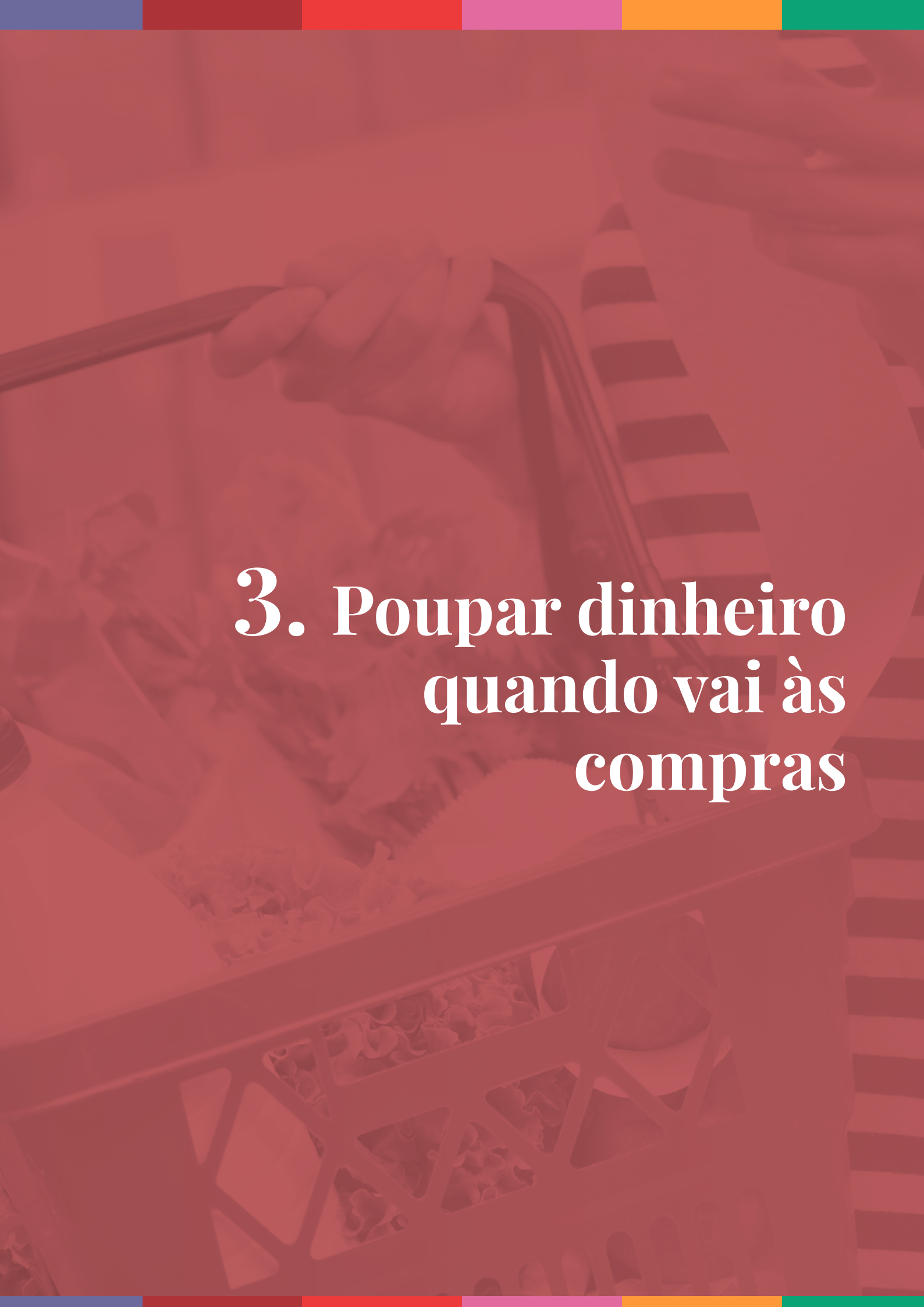
O que as pessoas comem ao pequeno-almoço varia muito, dependendo da região de onde vêm, dos alimentos disponíveis e dos seus próprios hábitos alimentares. Esta primeira refeição do dia pode incluir uma variedade de ingredientes como arroz, Sabji (comida cozinhada) e pão de trigo achatado (Roti) cozinhado numa frigideira com ou sem óleo, acompanhado de ovo estrelado, vegetais ou alguns caris não vegetarianos. Também pode ser comum, dependendo da região de onde as pessoas vêm, comer prantha (base de farinha de trigo) recheada com couve-flor, ou batatas cozidas, rabanete, ou outros vegetais, ou comer dosha e idalee.

Em alguns contextos, nomeadamente chinês, as pessoas geralmente comem arroz, ovos e vegetais pela manhã e alguns poderão ainda comer alimentos salgados cozidos a vapor, por exemplo bolinhos de camarão, pernas de galinha e pão cozido a vapor com carne no interior. Algumas pessoas com ascendência do Norte da China tendem a comer massas ou diferentes tipos de pão, e há também áreas na China onde as pessoas tendem a comer massas quentes pela manhã.

O processo de migração traz mudanças na rotina diária e muitas vezes as pessoas, neste novo contexto, deixam de ter tanto tempo para cozinhar de manhã. Nesse sentido poderão vir a comer um pequeno-almoço mais português ou europeu incluindo cereais com leite, pão com manteiga, fiambre ou queijo e galão (leite com café) como bebida. Isto é também frequente nas crianças que comem comida portuguesa/do sul da Europa em jardins de infância ou escolas.

Implica também que por vezes preferam uma refeição matinal "mais leve": um pequeno snack salgado com chá ou opções mais saudáveis tais como frutas, frutos secos, sumo, leite, cereais ou pães de trigo integral. Os mais jovens poderão optar por beber sumo empacotado em vez de chá. Algumas pessoas podem ainda preferir leite ou iogurte com cereais ricos em fibras com uma variedade de frutos secos juntamente com frutas ou beber chá com biscoitos, pão, torradas, donuts, etc. e por vezes substituir o chá por café instantâneo.





# 3. Poupar dinheiro quando vai às compras

Por vezes, as famílias com rendimentos mais baixos podem achar difícil manter uma dieta saudável devido aos preços dos alimentos saudáveis, uma vez que em certas geografias, os legumes, fruta e produtos lácteos podem ser particularmente caros, enquanto que os cereais podem ser relativamente mais baratos. O rendimento mensal pode ter um enorme impacto nos hábitos alimentares, pelo que as pessoas com rendimentos mais baixos podem sentir que têm de comprometer as suas escolhas alimentares. Saber que alimentos estão disponíveis na nova área de residência e o custo de diferentes ingredientes pode ajudar a fazer pequenos ajustes que permitam continuar a seguir uma alimentação saudável.

Além disso, escolher opções mais saudáveis não significa que se tenha de gastar mais dinheiro. Aqui estão algumas dicas sobre como poupar dinheiro quando compra comida:

▲ Consulte as promoções dos supermercados, mas não se esqueça de:

- Comparar essas promoções com o preço das marcas “brancas” que podem ser ainda mais baratas e mantendo a qualidade do produto.
- Verificar a data de validade ou a data "consumir até".
- Comparar o preço por quilograma (kg).

▲ Por vezes, a fruta e os legumes "feios" podem ser mais baratos e têm a mesma quantidade e o mesmo tipo de nutrientes.

▲ Planeie com antecedência as suas refeições/do seu agregado (incluindo os snacks).

- Faça uma lista de compras e compre apenas o que está na lista.
- Escolha fruta ou legumes sazonais que crescem em Portugal nas diferentes épocas do ano.

▲ Os legumes e frutas disponíveis nos supermercados e mercados geralmente variam ao longo das diferentes estações do ano.





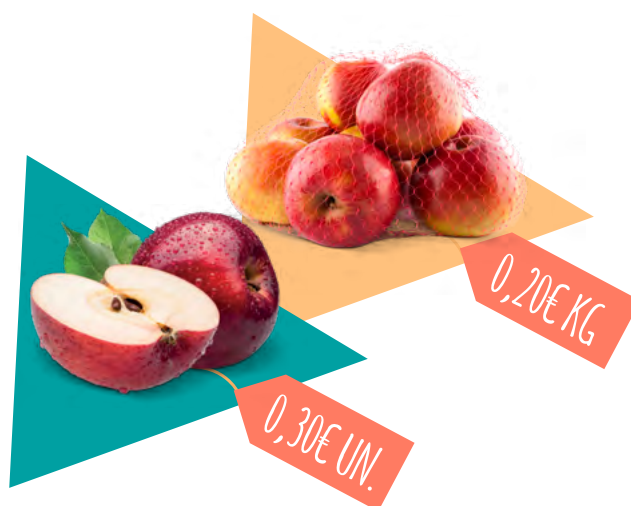
Embora hoje em dia possamos encontrar quase qualquer tipo de fruta ao longo de todo o ano, a fruta que é produzida numa estação específica tende a ser mais barata e fácil de encontrar, e em alguns casos é também mais saudável por ser produzida e armazenada de uma forma mais natural. No quadro abaixo pode encontrar alguns exemplos de fruta da época em Portugal.

Janeiro	<b>Inverno</b>	Maçã, Pêra, Tangerina, Clementina, Laranja, Kiwi, Ananás, Uvas, Papaia, Lichias, Mangas, Cana de Açúcar, Goiaba, Tâmaras, Carambola;	<b>Tomates e Bananas</b>
Fevereiro			
Março	Igual a Janeiro e Fevereiro + Morangos e Quiabo de Metro ou Snake Gourd;		
Abril	<b>Primavera</b>	Igual a Janeiro, Fevereiro e Março + Pepino e Ameixas.	
Maio			
Junho	<b>Verão</b>	Papaia, Dióspiro, Cerejas, Melão, Melancia, Figos, Lichias, Mangas, Jaca, Pitaia, Durian Julho: Longan, Anonas.	
Julho			
Agosto			
Setembro	Dióspiro, Romãs, Uvas, Egg fruit		
Outubro	<b>Outono</b>	Igual a Setembro + Laranja, Dióspiro e Castanhas e Sapodilla	
Novembro			
Dezembro	Maçã, Pêra, Tangerina, Clementina, Laranjas, Kiwis, Ananás, Uvas, Papaia, Lichias, Mangas Laranjas, Castanhas, Sapodilla		

▲ Se tiver meios para armazenar comida, pode comprar maiores quantidades de alimentos, que por vezes têm promoções com base na quantidade.



▲ Compare o preço por unidade com o preço do pacote, e o preço por unidade com o preço por quilograma. Este último pode ser uma forma mais eficaz de comparar preços, mas verifique sempre a data de validade.



X

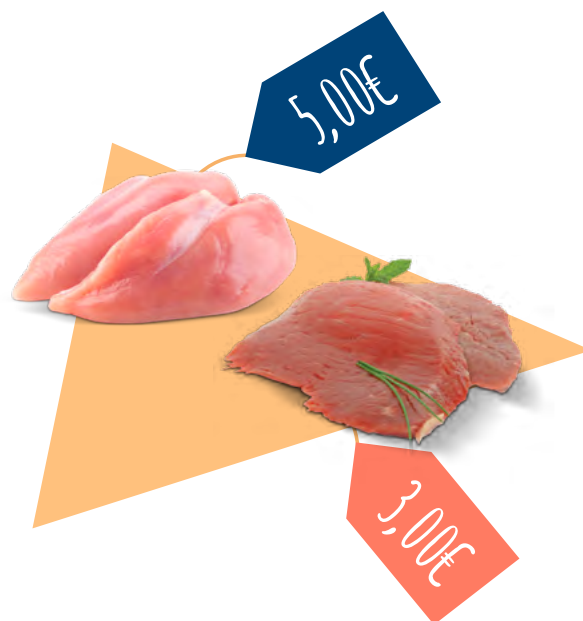


▲ Evite refeições processadas ou pré-feitas. Contêm níveis elevados de gordura, sal e açúcar. Opte por refeições caseiras (que também pode levar para o trabalho).



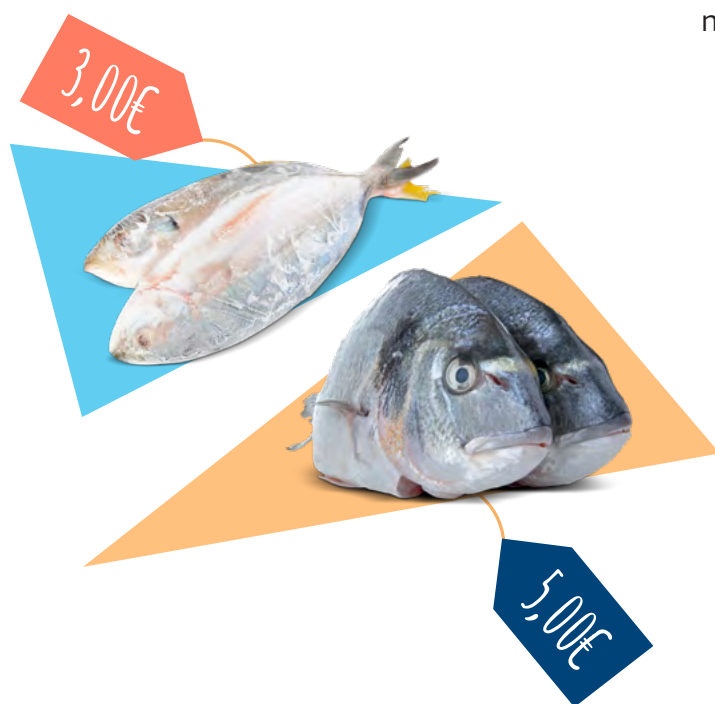
✓

▲ O preço do peixe e da carne pode variar de acordo com o tipo de animal e de corte - pode comparar as etiquetas do preço.



▲ O peixe congelado pode ser mais barato do que o peixe fresco e ter o mesmo valor nutricional mantendo a qualidade do produto.

▲ Também pode ser mais barato comprar a peça inteira em vez de apenas algumas partes, por exemplo, o frango inteiro em vez de apenas asas de frango ou o peixe inteiro em vez de postas de peixe, e congelar o resto não retira valor nutricional.



▲ A água da torneira em Portugal é segura para beber - normalmente não há necessidade de comprar água engarrafada.



▲ Se não tiver recursos suficientes para comprar alimentos, pode falar com um/a assistente social do seu Centro de Saúde/unidade de saúde da sua área de residência, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, ou da sua Junta de Freguesia.





**Co-financiamento:**

