

# Nutri**ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO  
ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT  
FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS  
UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE  
DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS  
CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA ANDREIA MATOS  
Céd. N.º 2733N



# NUTRIADVISOR



## **PREVALÊNCIA DO EXCESSO DE PESO E OBESIDADE EM PORTUGAL**

*Impacto do excesso de peso nas crianças*

## **ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ ( 9 SETEMBRO - DIA DA GRÁVIDA)**

*Importância da alimentação na gravidez*

## **RECEITA**

*Gelado de Morango Proteico*

# Prevalência do Excesso de Peso e Obesidade em Portugal

Entre 2008 e 2019, Portugal tem vindo a apresentar uma tendência invertida da prevalência de excesso de peso e obesidade infantil



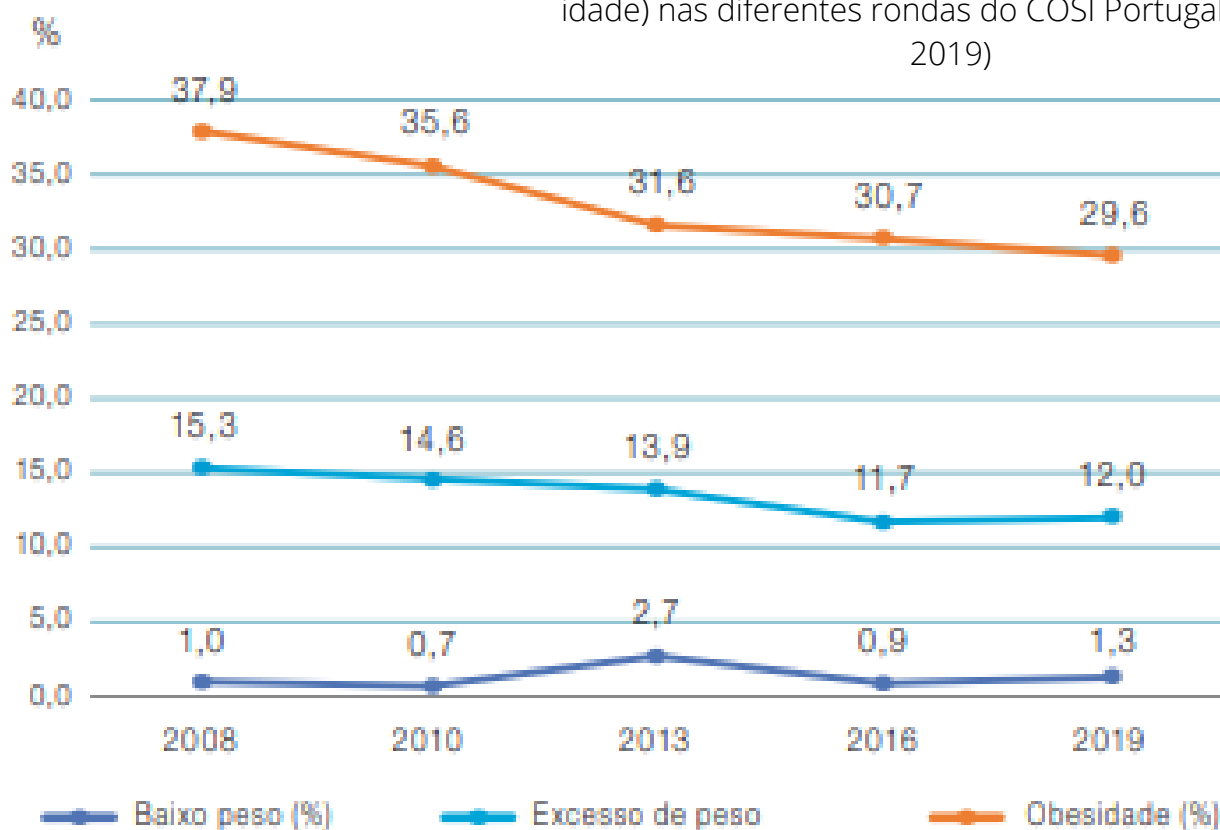
*Dados revelam uma diminuição consistente na obesidade infantil*

Segundo os dados da 5ª fase do COSI Portugal, que descrevem a evolução do estado nutricional da população escolar portuguesa entre os 6 e os 8 anos, referentes ao período de 2007/2008 a 2018/2019, a prevalência de excesso de peso e obesidade baixou cerca de 8,3% e 3,3% respectivamente.

Os dados revelam uma diminuição consistente na obesidade infantil, entre os últimos anos. O trabalho realizado por parte de vários profissionais de saúde e educação tem sido fundamental neste processo!

É necessário que a educação para a prática de bons hábitos alimentares seja constante e que a preocupação pela saúde e nutrição esteja integrada no seio familiar. Em Portugal o excesso de peso ainda continua elevado, atingindo cerca de 29,6% das crianças

Figura - Prevalência de baixo peso infantil, excesso de peso (incluindo obesidade) e obesidade (6-8 anos de idade) nas diferentes rondas do COSI Portugal (2008 a 2019)



# *Alimentação na gravidez (9 de setembro - Dia da Grávida)*

Ter uma alimentação saudável durante a gravidez é essencial para o crescimento saudável do bebé e para o bem-estar da mãe. A grávida tem necessidades aumentadas de energia e de nutrientes, de acordo com o trimestre em que se encontra. No primeiro trimestre o gasto energético não se altera significativamente e o ganho de peso é mínimo, por isso o consumo adicional de energia só é recomendado a partir do segundo trimestre.

No 2º e 3º trimestres as necessidades proteicas aumentam, para a formação da placenta, crescimento dos tecidos uterinos e desenvolvimento e crescimento do bebé. Por isso deve consumir diariamente, fontes proteicas a partir de laticínios e derivados, leguminosas verdes e secas, carne, pescado e ovos.

Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia. Por isso, é importante a ingestão diária e repartida ao longo do dia, de alimentos como o pão integral, a batata, o inhame, o arroz, a massa, a fruta, leguminosas, aveia e derivados. A gordura tem funções importantes enquanto fornecedora de energia, transporte de algumas vitaminas (A, D, E, K), desenvolvimento do cérebro e visão. As grávidas apresentam necessidades aumentadas de ácidos gordos essenciais ( $\omega$ -3 e  $\omega$ 6). Opte pelo consumo das seguintes gorduras: azeite, peixe gordo (sardinha, salmão, cavala), frutos secos, alguns frutos tropicais como abacate e côco, gema de ovo.



Alimentação na gravidez,

# *Alimentação na gravidez (9 de setembro - Dia da Grávida)*

Os micronutrientes como o ácido fólico, ferro, iodo, vitamina D, cálcio, zinco e magnésio são também muito importantes na gravidez e frequentemente suplementados.

- **Ácido Fólico:** Pão integral, massa e arroz integrais, lentilhas, ervilhas, feijão, grão-de-bico, favas, espargos, couve-bruxelas, beterraba, couve-lombarda, flocos de aveia, laranja;
- **Ferro:** Fígado grelhado, pão integral, feijão manteiga, grão de soja, carapau, carne de vaca, espinafres;
- **Iodo:** Peixes, crustáceos, algas, vegetais, carne, leite e seus derivados, sal iodado;
- **Cálcio:** Couve galega, logurte, leite, tofu, queijo flamengo, salmão, sardinha;

- **Vitamina D:** Peixe gordo, os ovos. A exposição solar é fundamental;
- **Zinco:** Carne, peixe, leguminosas, produtos lácteos e cereais;
- **Magnésio:** Amêndoa, caju, amendoim, avelã, flocos de aveia, flocos de trigo.

No que diz respeito à cafeína, a posição atual da “American College of Obstetricians and Gynecologists” sugere que as grávidas devem evitar a ingestão de cafeína acima de 200 mg/dia, o equivalente a 2 cafés expresso.

A hidratação adequada à gravidez ronda os 2,3l de água. É essencial para uma gravidez saudável.



Alimentação equilibrada e variada

# Gelados de Morango Proteico

## Ingredientes:

1 Taça Almoçadeira de Morangos Congelados

1 Clara de ovo

1 iogurte natural



## Preparação:

Coloque uma taça de morangos congelados num processador de alimentos e triture tudo até ficar granizado.

De seguida, junte a clara de ovo e triture novamente.

Por fim, adicione o iogurte natural (pode substituir por aroma magro) e triture até obter uma consistência cremosa.

NUTRICIONISTA ANDREIA MATOS  
Céd. N.º 2733N

