



para dH2O dores e mediadores ciganos locais

- Módulo 5 - Estilo de Vida Saudável
- Capítulo 2: Regime alimentar saudável

SUMÁRIO:

O que define uma alimentação saudável?
Conceitos gerais e abordagens individuais.
Abordagens culturais para cuidar da saúde através de uma dieta e nutrição adequadas.



Co-funded by
the European Union

VISÃO GERAL do Módulo V:

Estilo de



HEALTHY LIFESTYLE

Capítulo 1: Panorâmica geral de um estilo de vida saudável

Conceito e definições de estilo de vida saudável. Do que se trata? Explorar os seis pilares fundamentais de um estilo de vida saudável.

Capítulo 2: Regime alimentar saudável

O que define uma alimentação saudável? Conceitos gerais e abordagens individuais. Abordagens culturais para cuidar da saúde através de uma dieta e nutrição adequadas.

Capítulo 3: Estilo de vida ativo como essência de uma vida saudável

Cuidar da saúde física e mental através do exercício. Abordagem personalizada ao estilo de vida ativo. Equilibrando as atividades físicas com as necessidades emocionais e o ambiente do dia a dia.

Capítulo 4: Bem-estar emocional e físico

Explorar a interligação entre Bem-estar Físico e Emocional. Bem-estar físico e emocional como uma habilidade aprendível.

PROGRAMA DE LITERACIA EM SAÚDE E
ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS PARA
CIGANOS EM AGLOMERADOS
POPULACIONAIS DE CIGANOS

MÓDULO V
Capítulo 2: Alimentação saudável



Alimentação Saudável: Do que se trata?

- Uma dieta saudável não é apenas sobre o que você come; É uma forma de consumir alimentos que fornecem ao corpo nutrientes essenciais, mantêm a saúde ideal e reduzem o risco de doenças crônicas. Envolve uma ingestão equilibrada de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais.

Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a subnutrição em todas as suas formas, bem como contra doenças não transmissíveis, incluindo diabetes, doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais e cancro. Uma alimentação pouco saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde. As práticas alimentares saudáveis começam cedo na vida – a amamentação promove um crescimento saudável e melhora o desenvolvimento cognitivo, podendo ter benefícios para a saúde a longo prazo, tais como a redução do risco de excesso de peso ou obesidade e o desenvolvimento de doenças mais tarde na vida.



Uma
alimentação
saudável, um
mundo mais
saudável

Vide
educacional



- <https://www.youtube.com/watch?v=XMcab1MFaLc>



- **Componentes-chave:**

Equilíbrio: Inclui todos os grupos de alimentos em proporções adequadas.

Variedade: Alimentos diversos para uma gama de nutrientes.

Moderação: Tamanhos de porções controlados para evitar excessos.

Densidade de Nutrientes: Enfatiza alimentos ricos em nutrientes essenciais. **Minimizar alimentos processados:** Reduz alimentos altamente processados. **Hidratação:** Reforça a ingestão adequada de água.

Personalização: Adaptável a preferências e restrições.

Sustentabilidade: Adequado para a saúde a longo prazo.

Baseado em evidências: Informado por pesquisas e recomendações científicas.



Factos-chave sobre uma dieta saudável

- A ingestão de energia (calorias) deve estar em equilíbrio com o gasto energético. Para evitar o ganho de peso não saudável, a gordura total não deve exceder 30% da ingestão total de energia. A ingestão de gorduras saturadas deve ser inferior a 10% da ingestão total de energia, e a ingestão de gorduras trans inferior a 1% da ingestão total de energia, com uma mudança no consumo de gordura de gorduras saturadas e gorduras trans para gorduras insaturadas, e em direção ao objetivo de eliminar as gorduras trans produzidas industrialmente. Limitar a ingestão de açúcares livres a menos de 10% da ingestão total de energia faz parte de uma dieta saudável. Sugere-se uma redução adicional para menos de 5% da ingestão total de energia para benefícios adicionais para a saúde.

Manter a ingestão de sal a menos de 5 g por dia ajuda a prevenir a hipertensão e reduz o risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais na população adulta.



HEALTHY FOOD PYRAMID

SWEETS FOODS
RARELY



FAT FREE DAIRY
*Less Than 10%
of Calories*



**AVOCADO,
SEED, AND NUTS**
10-40% Of Calories



**FRUITS
BEANS/LEGUMES**
30-40% Of Calories



VAGETABLES
*30-60%
Of Calories*





Conceitos Gerais

Foco em nutrientes: Enfatizando alimentos ricos em nutrientes.

Ingestão de Equilíbrio: Manter uma dieta equilibrada

Controle de porções: Observando os tamanhos das porções

Alimentos integrais: Escolher opções não processadas

A variedade é importante: Diversificar as suas escolhas

Mantenha-se hidratado: Beba bastante água

Mindful Eating: Ouvir o seu corpo

Moderação: Desfrutar de guloseimas com moderação

Personalizado: Adaptando-se às suas necessidades únicas

Longo-Compromisso a Prazo: É uma jornada para toda a vida



- As necessidades alimentares individuais variam

Fatores que afetam as escolhas alimentares:

- Idade: As necessidades nutricionais mudam ao longo da vida
- Sexo: Homens e mulheres podem ter necessidades nutricionais diferentes
- Nível de Atividade: Indivíduos ativos requerem dietas diferentes. Realçar a importância de adaptar os regimes alimentares às necessidades individuais



Abordagens culturais (I)



- **Importância da Cultura**
- A cultura molda profundamente as nossas escolhas alimentares.
- As tradições, crenças e práticas sociais alimentares são importantes.
- **Abordagens culturais únicas em matéria de saúde**
- Diferentes culturas têm perspetivas nutricionais diversas:
 - Asiático: Equilíbrio e especiarias.
 - Mediterrâneo: azeite, frutas e refeições sociais.
 - Indígenas: Alimentos integrais locais e sustentáveis.
 - Ocidental: Conveniência e alimentos processados, com implicações para a saúde.

Cultural Approaches (II)



- **Implicações para a saúde**
- **Compreender a nutrição cultural é vital para uma alimentação mais saudável. Auxiliares de saúde culturalmente competentes aconselham dieticamente sob medida. A promoção de escolhas alimentares diversificadas fomenta a inclusão e a sensibilização para a saúde.**
- **Desafios e Oportunidades**
- **Equilibrar as preferências culturais com a nutrição moderna é um desafio. As oportunidades residem na aprendizagem intercultural e numa abordagem global da saúde e nutrição.**

Influências culturais na alimentação saudável



- A diversidade cultural afeta os tipos de alimentos que as pessoas consomem e os seus hábitos alimentares. Os alimentos tradicionais estão muitas vezes profundamente enraizados na identidade cultural e têm qualidades nutricionais únicas. Os métodos e técnicas de cozedura variam entre culturas, influenciando o valor nutricional das refeições. Os costumes relacionados com a alimentação, como as refeições comunitárias ou as práticas religiosas, influenciam as escolhas alimentares. Compreender as influências culturais pode ajudar a promover uma alimentação mais saudável e o respeito pelas diversas tradições alimentares.



Dietas saudáveis tradicionais



- **Exemplos de Dietas Saudáveis Tradicionais:**

- Mediterrâneo: Frutas, legumes, azeite. Baixo risco de doença cardíaca.

Japoneses: Peixe, arroz. Baixas taxas de obesidade e doenças cardíacas.

Índio: Especiarias, leguminosas. diabetes e hipertensão baixas.

Inuit: Peixe, baleia. Ômega 3, saúde ártica.

Plant-Based (Okinawan): Batata-doce. Longevidade.

- **Benefícios para a saúde:**

- Doença Nutriente rico e equilibrado.

Redução do colesterol crónico.

Aumento da longevidade.

Celebra a diversidade culinária.

Adaptação e Fusão(I)

- **Adaptação de dietas tradicionais:** Pessoas e culturas modificam as dietas tradicionais para se adequarem à vida moderna, ajustando ingredientes e métodos de cozimento para corresponder a horários ocupados, necessidades dietéticas e disponibilidade de ingredientes.
- **Fusão Cultural:** As cozinhas de fusão misturam elementos de várias culturas, criando experiências culinárias únicas impulsionadas pela globalização e pelo intercâmbio cultural.



Nutrição Equilibrada

- **Nutrientes para grandes necessidades (Macronutrientes):**

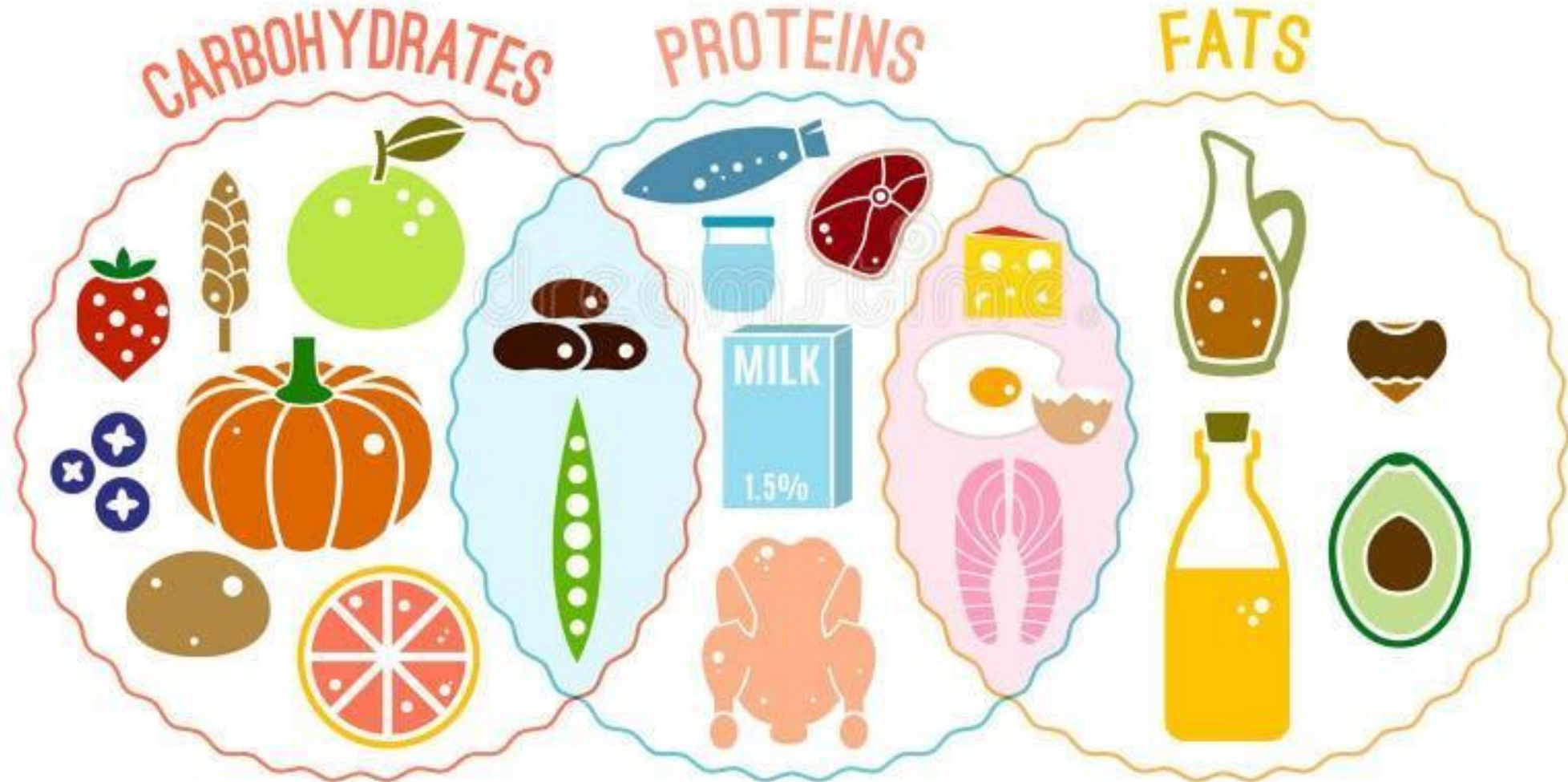
- Ossos fortes (cálcio) e oxigênio (ferro).
- Carboidratos: Dão energia (como grãos e frutas).
Proteínas: ajudam no crescimento e nos músculos (encontrados na carne e no feijão).
Gorduras: Necessárias para energia e células (como nozes e óleos).

- **Nutrientes para pequenas necessidades (Micronutrientes):**

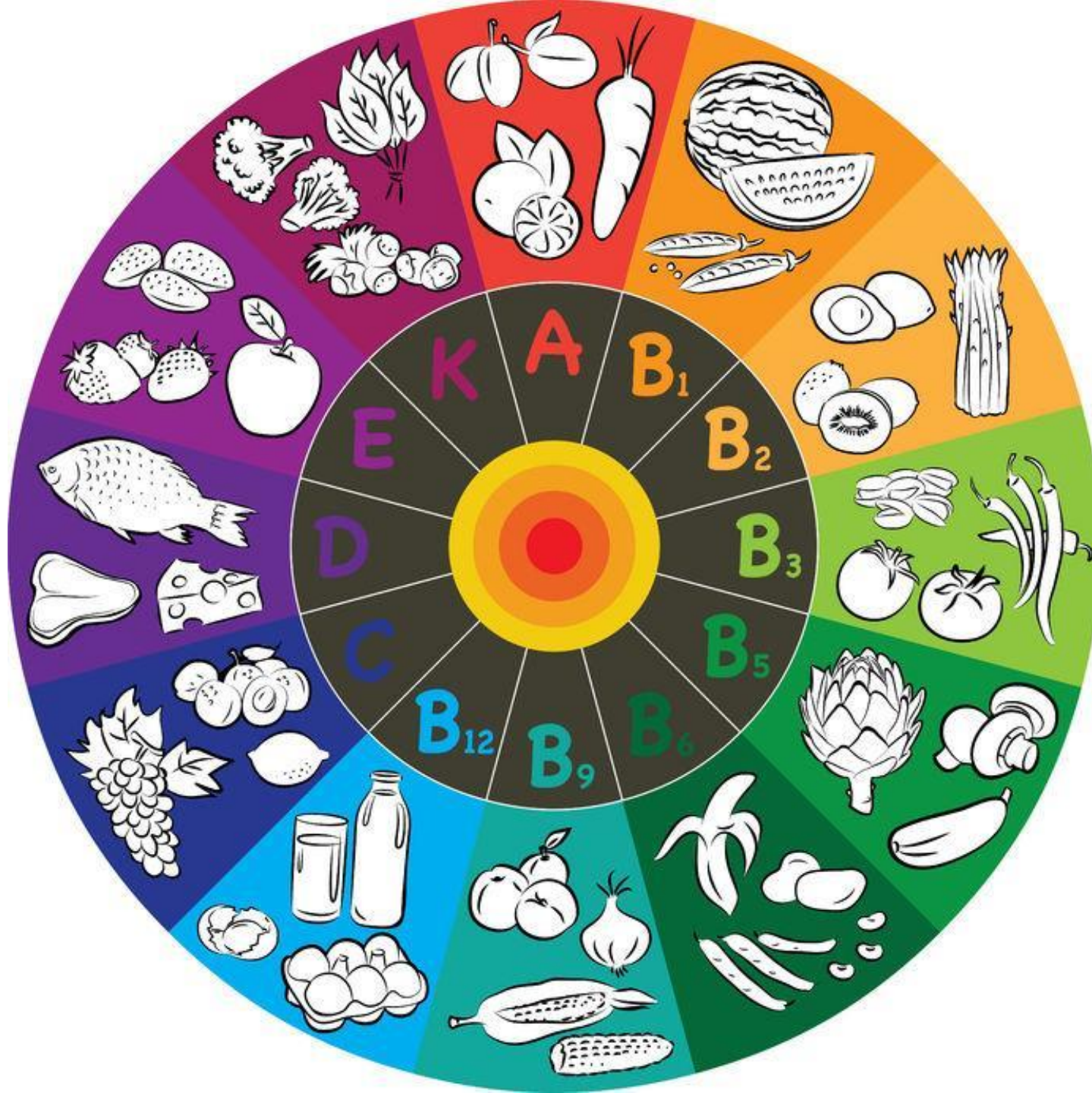
- Vitaminas: Cada uma faz trabalhos especiais, como a vitamina C para se manter saudável.
- Minerais: Eles ajudam com coisas.

MACRONUTRIENTS

A SIMPLE GUIDE TO MACROS



Micro-nutrientes



Nutrientes- Alimentos Ricos

Alimentos ricos em nutrientes são essenciais para uma dieta saudável, fornecendo uma riqueza de nutrientes vitais sem excesso de calorias

Exemplos destes alimentos e do seu valor nutricional incluem:

Folhas verdes: Ricas em vitaminas A, C e K, além de minerais como ferro e cálcio

Bagas: Repletas de antioxidantes, fibras e vitaminas.

Salmão: Uma fonte de ácidos gordos ómega-3 saudáveis para o coração e nutrientes essenciais

Leguminosas: Ricas em proteínas, fibras e vitaminas e minerais essenciais.

Nozes e sementes: Fornecem gorduras saudáveis, proteínas e vários nutrientes

Grãos integrais: Ricos em carboidratos complexos, fibras e vitaminas e minerais essenciais

NUTRIENT

NUTRIENT DENSE FOODS

FOODS THAT ARE HIGH IN NUTRIENTS
BUT RELATIVELY LOW IN CALORIES



HIGH IN

ESSENTIAL AMINO ACIDS
ESSENTIAL FATTY ACIDS
VITAMINS MINERALS
ANTIOXIDANTS
FIBER



DENSITY

CALORIE DENSE FOODS

FOODS THAT ARE HIGH IN CALORIES
BUT ARE LACKING NUTRIENTS



HIGH IN

ADDED SUGARS
SODIUM
CALORIES
SATURATED FAT



Compreender os rótulos dos alimentos (I)

- **Calorias:** O número total de calorias por porção. Indica a quantidade de energia que o alimento fornece. Considerar as metas diárias de ingestão calórica é importante ao avaliar esse número.
- **Tamanho da Dose:** Especifica o tamanho da porção para as informações nutricionais. Prestar atenção ao tamanho da porção, pois afeta o total de nutrientes que você consome, é crucial. As porções devem ser comparadas com o tamanho da porção para calcular a ingestão real.
- **Valores Diários:** Apresentado em percentagem (%). Representa a contribuição de nutrientes por porção para uma dieta diária (normalmente baseada em uma dieta de 2.000 calorias). Visar percentagens mais baixas de gordura saturada, sódio e açúcares adicionados é de grande importância.
- **Nutrientes:** Procurar nutrientes essenciais como vitaminas, minerais, fibras e proteínas desempenha um papel importante na garantia de que se obtém vitaminas e minerais suficientes, visando percentagens mais elevadas nestas áreas.

Compreender os rótulos dos alimentos (II)

- **Lista de ingredientes:** Lista os ingredientes em ordem decrescente de quantidade. Ser cauteloso com aditivos insalubres, conservantes ou alto teor de açúcar no topo da lista não deve ser ignorado
- **%DV (Valor Diário Percentual):** Ajuda a avaliar se um alimento é alto ou baixo em um nutriente. 5% ou menos é baixo; 20% ou mais é alto. É ótimo usar isso como uma diretriz para fazer escolhas mais saudáveis
- **Informações adicionais:** Alguns rótulos incluem detalhes adicionais, como avisos de alergénios. Se alguém tem alergias ou necessidades dietéticas específicas, é uma boa ideia rever esta secção cuidadosamente
- **Nota de rodapé:** Contextualiza o %DV, explicando que se baseia numa dieta de 2.000 calorias. Ajustar as suas necessidades com base na sua ingestão pessoal de calorias será uma excelente adição para garantir a conclusão do objetivo definido com sucesso



Como criar
um prato
saudável

Vídeo
educacional



- https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw



Co-funded by
the European Union

Módulo 5 - Estilo de Vida Saudável

Capítulo 2: Regime alimentar saudável

CONCLUSÕES

A importância global de uma alimentação saudável para a saúde pública, enfatizando o respeito cultural e o bem-estar individual. É um imperativo global que promove uma saúde melhor e um mundo melhor.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

LITERACIA EM SAÚDE E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS PROGRAMA PARA CIGANOS EM ACAMPAMENTOS CIGANOS



H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626

