

WEBINAR



'21

25 FEB.
14H30

CUIDA-TE+ EM TEMPOS DE PANDEMIA
ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



Rute Borrego
ESTeSL



Luís Miguel Silva
IPDJ CMD Porto

WEBINAR 



CUIDA-TE+ EM TEMPOS DE PANDEMIA
ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

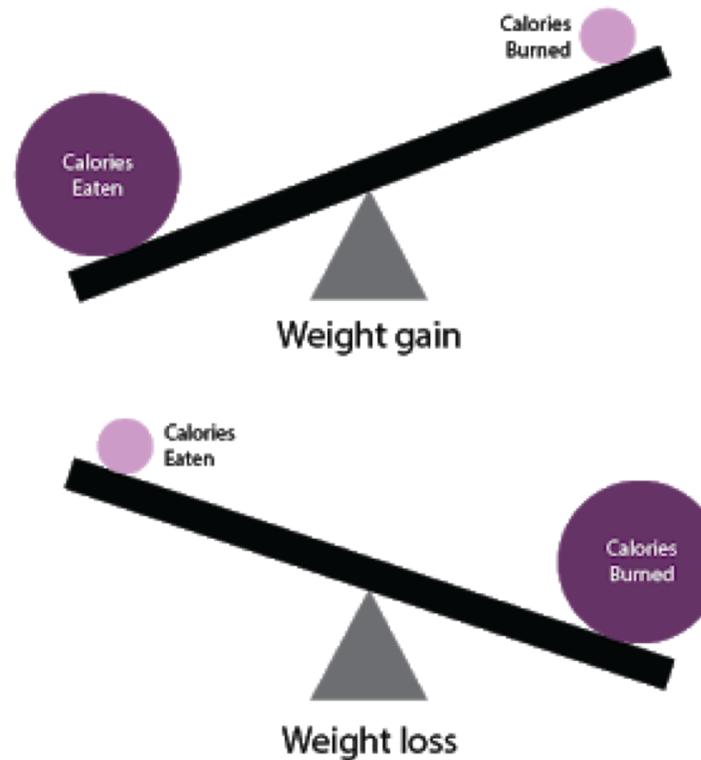
ESTÁS EM CASA?!

DESAFIA-TE A SER SAUDÁVEL ...

WEBINAR 



CUIDA-TE+ EM TEMPOS DE PANDEMIA
ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA





Energia Gasta vs Energia Ingerida

~~Caminhar (5 km/h): 230 kcal/h~~

~~Ginásio: Musculação moderada: 380 kcal/h~~

~~Ginásio: Bicicleta moderada: 490 kcal/h~~

~~Ginásio: Step: 550 kcal/h~~

~~Correr (10 km/h): 700 kcal/h~~



1300
kcal

data from Medicine and Science in Sports and Exercise, the official journal of the American College of Sports Medicine.

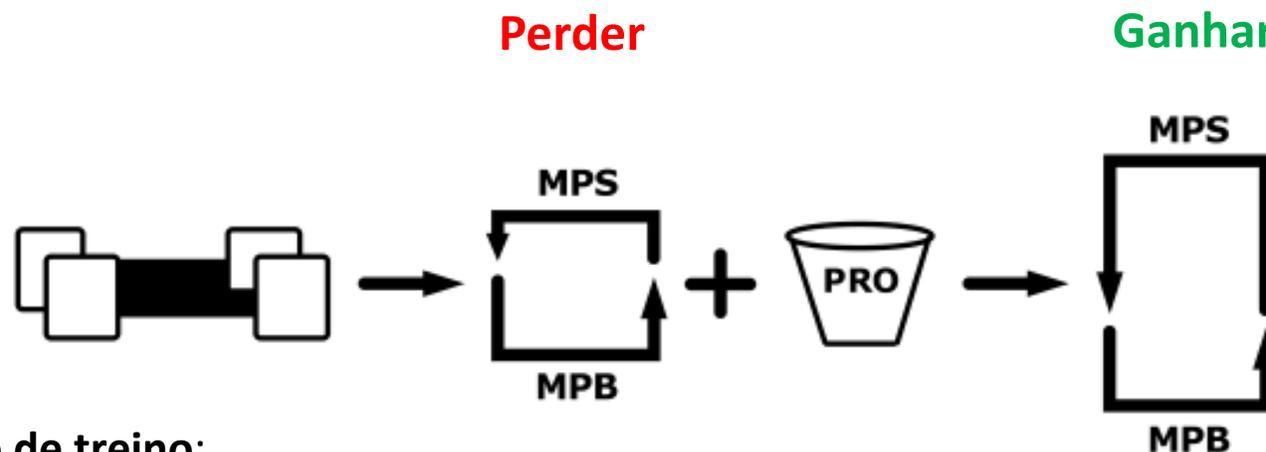


Massa Muscular

Nutritional interventions to augment resistance training-induced skeletal muscle hypertrophy

Robert W. Morton, Chris McGlory and Stuart M. Phillips*

Exercise Metabolism Research Group, Department of Kinesiology, McMaster University, Hamilton, ON, Canada



Tipo de treino:

- Intensidade
- Tempo sobre tensão
- Número de repetições e séries

WEBINAR 



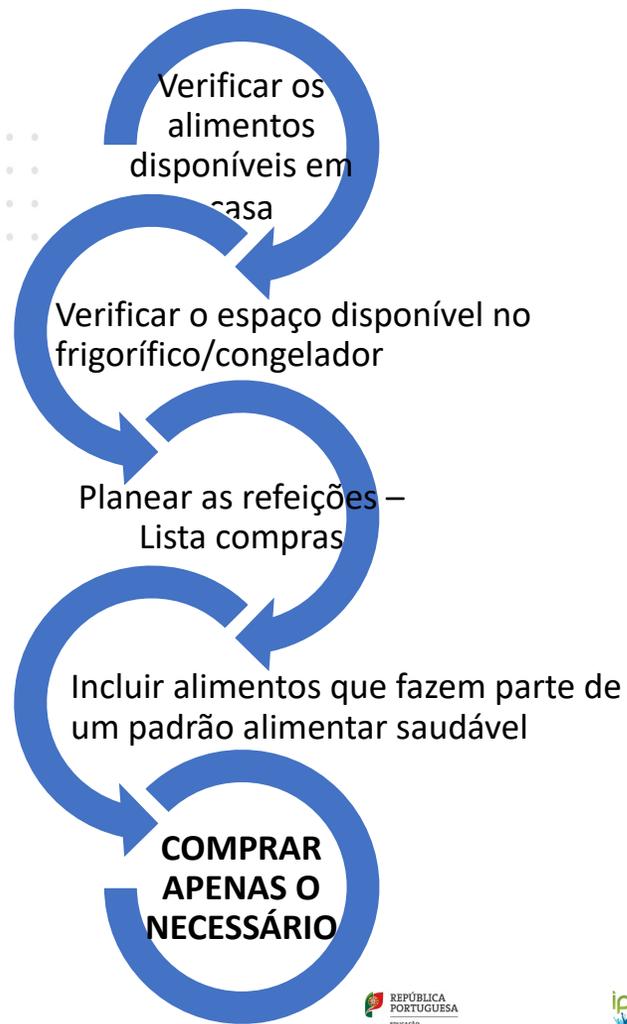
CUIDA-TE+ EM TEMPOS DE PANDEMIA
ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

ESTÁS EM CASA?!

Ir às compras como?



Como Planear as Compras?



O que devo ter em atenção no momento da compra?

Cumprir a lista de compras

Optar por alimentos com prazo de validade mais longo

Preferir os alimentos com maior valor nutricional

Assegurar a compra de fruta e hortícolas

Assegurar todas as precauções para minimizar o risco de infeção



Segurança e Higiene Alimentar

Não existe evidência de contaminação através do consumo de alimentos crus ou cozinhados. *EFSA*

A transmissão do novo coronavírus ocorre entre pessoas por contacto próximo com alguém infetado pelo vírus, ou por contacto com **superfícies/objetos contaminados**. *ECDC*

Reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confeção dos alimentos.

WEBINAR



CUIDA-TE+ EM TEMPOS DE PANDEMIA
ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

ESTÁS EM CASA?!

Estratégias páticas para o (des)controlo alimentar, estás curioso?



Descobre o que está nos teus alimentos...

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS
PORÇÃO DE 100g (em média 5 pedaços)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor Energético	92 kcal = 386 kJ	5%
Carboidratos	10,4 g	3%
Proteínas	1,3 g	2%
Gorduras Totais	5,0 g	9%
Gorduras Saturadas	0,87 g	4%
Gorduras Trans	0,13 g	-
Fibra Alimentar	2,46 g	10%
Sódio	446 mg	19%

(*) 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.
(**) Valores diários de referência não estabelecidos.

NÃO CONTEM GLÚTEN.

03/MAR
15:54026
CONSUMIR ATÉ:

IOGURTE NATURAL
MEIO GORDO
INGREDIENTES:
Leite pasteurizado parcialmente desnatado, leite em pó desnatado e fermentos lácticos.

PESO LÍQUIDO:
500g e
(4 x 125g)
Conservar entre 0°C e 6°C

UMA SOCIEDADE DO GRUPO IOGURTE
IOGURTE PORTUGAL, S.A.
ZONA INDUSTRIAL PEROSINHO

Prazo de Validade

Denominação de Venda, isto é, nome do produto alimentar.

Lista de ingredientes
Aparece por ordem decrescente do seu peso, ou seja, o ingrediente que aparece em primeiro lugar na lista é o que existe em maior quantidade.

Nome e morada da entidade responsável pelas menções que constam no rótulo.

Quantidade líquida
Corresponde à quantidade de produto alimentar contido na embalagem (expressa em volume - l, -cl ou -ml ou em massa -kg ou -g).

NOTA: O lote é uma menção facultativa, se no prazo de validade constar a indicação do dia e mês.





Descobre o que está nos teus alimentos...

- Os “açúcares” podem ser adicionados (Ex.: frutose, glicose, maltose, sacarose, dextrose) ou fazer parte do próprio alimento (Ex.: lactose do leite);
- Podem aparecer na lista de ingredientes com outras denominações, como xarope de milho, açúcar invertido, xarope de glucose, sumo de fruta concentrado ou melaço.

INGREDIENTES:

Farinha (trigo integral 53,5% e arroz 34,5%), açúcar, xarope de açúcar amarelo parcialmente invertido, extracto de malte, sal, xarope de glucose, levedante químico (fosfato trissódico), antioxidante (tocoferóis).



Descodificador de rótulos alimentares do *blog* Nutrimento

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ● ● ● **ALIMENTOS por 100g**

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ● ● ● **BEBIDAS por 100ml**

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt



1 Pacotes (6 g)



1 Pacotes (10g)

WEBINAR



CUIDA-TE+ EM TEMPOS DE PANDEMIA
ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Desafio para 1 dia ...

 | 7h – Pequeno-almoço

 | 10h - Meio da manhã

 | 13h - Almoço

 | 16h30 - Lanche

 | 20h - Jantar

 | 23h - Ceia



7H00 – Pequeno almoço



Opção 1



Opção 2

☾ / ☀ | 7h – Pequeno-almoço

☀ | 10h - Meio da manhã

☀ | 13h - Almoço

☀ / ☾ | 16h30 - Lanche

☾ | 20h - Jantar

☾ | 23h - Ceia



10H00 – Meio da manhã 16H30 - Lanche



Opção 1



Opção 2

☾ / ☀ | 7h – Pequeno-almoço

☀ | 10h - Meio da manhã

☀ | 13h - Almoço

☀ / ☾ | 16h30 - Lanche

☾ | 20h - Jantar

☾ | 23h - Ceia



13H00 – Almoço



Opção 1



Opção 2

☾ / ☀ | 7h – Pequeno-almoço

☀ | 10h - Meio da manhã

☀ | 13h - Almoço

☀ / ☾ | 16h30 - Lanche

☾ | 20h - Jantar

☾ | 23h - Ceia



23H00 – Ceia

Opção 1



Opção 2



☾ / ☀ | 7h – Pequeno-almoço

☀ | 10h - Meio da manhã

☀ | 13h - Almoço

☀ / ☾ | 16h30 - Lanche

☾ | 20h - Jantar

☾ | 23h - Ceia



Escolhas Saudáveis

Escolhas não saudáveis

	7h	0,50€		1,75€
	10h	0,60€	Total Diário: 5,50€ Total Mensal: 165€	1,70€
	13h	1,80€		6,50€
	16h30	0,60€		1,70€
	20h	1,80€		6,50€
	23h	0,20€		0,75€

Total Diário: 18,90€
Total Mensal: 567€

+ 13,40 € / Dia
+ 402,00 € / Mês