

TABELA COMPARATIVA

	Proteínas		H. Carbono		Lípidos		Açúcar
	g	%	g	%	g	%	g
Refeitório	Sopa, frango assado com arroz de tomate, salada, pão, laranja e água						
	38	25,3	65	43,3	21	33,4	8
	Sopa, peixe, batata e hortícolas cozidos, pão, melão e água						
	42	24,1	101	57,9	14	18	6
Sopa, jardineira de carne, pão, maçã e água							
	23	13,3	108	62,2	19	24,5	4,5
Sopa, peixe no forno com batata assada, hortícolas cozidos, pão, uvas e água							
	38	20,2	105	55,9	20	23,9	9
Pastelaria	Sopa, croquete, folhado e refrigerante (25 cl)						
	14	7,7	88	48,1	36	44,2	27
	Queque e refrigerante "cola"						
	5	4,5	75	67,3	14	28,2	51
Tosta mista e refrigerante "gasosa"							
	27	19,1	47	33,2	30	47,7	21
1 pão com queijo e um copo de leite meio gordo							
	20	20,1	39	39,2	18	40,7	0
"fast-food"	1 fatia de pizza, 1 doce de maçã e refrigerante "cola"						
	8	5	143	89,4	4	5,6	35
1 hambúguer, 1 pacote de batatas fritas, 1 pacote de ketchup, 1 gelado de caramelo e refrigerante "cola"							
	37	11,4	182	56	49	34	37



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

As refeições "fora de casa"



Comer fora de casa deixou de ser um acto reservado a ocasiões especiais! É cada vez maior o número de pessoas que o faz com frequência, seja uma refeição rápida num café, um almoço num refeitório de uma escola ou num restaurante!

Alimente-se bem!



Pratique actividade física!

Elaborado por Dr^a. Helena Ávila e Dr^a. Maria João Correia
(Dpt. Qualidade—Uniself, SA)

Dados de 2006 referem que entre os residentes de Portugal Continental, com 15 e mais anos, 30,9% fazem refeições fora de casa durante a semana e 37,8% ao fim de semana.



Comer fora de casa não tem de impossibilitar uma alimentação saudável!



- ✓ Comece sempre a refeição com uma sopa de legumes (que pode também conter leguminosas);
- ✓ Escolha carnes magras, carnes de aves ou peixe;
- ✓ Retire a gordura visível da carne e a pele das aves;
- ✓ Limite o consumo de produtos de salsicharia/charcutaria;
- ✓ Prefira as saladas/legumes temperadas com azeite, em vez de natas ou maionese;
- ✓ Evite o consumo de alimentos fritos e de alimentos cozinhados em molhos e muito gordurosos;
- ✓ Reduza o consumo de produtos salgados (batatas fritas, aperitivos salgados, ...) e folhados;
- ✓ Substitua o sal de mesa por ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão ou vinagre;
- ✓ Prefira água em vez de refrigerantes ou bebidas alcoólicas;
- ✓ Prefira fruta em vez de sobremesas doces;
- ✓ Evite servir-se de grandes doses de alimentos, evitando assim o consumo excessivo ou desperdícios alimentares.

As recomendações para uma Alimentação Saudável devem ser seguidas em todas as ocasiões alimentares, independentemente do local de consumo.

As pequenas refeições das merendas da manhã e da tarde são indispensáveis para evitar fome excessiva, conseguindo maior controlo na hora de escolher a refeição.

Em vez de...

- ♦ Rissóis, patés
- ♦ Saladas com maionese
- ♦ Sanduíches com molhos
- ♦ Fritos e assados
- ♦ Doces
- ♦ Refrigerantes

Prefira...

- ♦ Sopa de legumes
- ♦ Saladas temperada com azeite e ervas aromáticas
- ♦ Sanduíches com salada
- ♦ Grelhados, cozidos, estufados "em cru"
- ♦ 1 peça de fruta
- ♦ Água



Os Portugueses são dos cidadãos europeus que mais dinheiro gastam em restaurantes e cafés, representando estas despesas cerca de 9,5% do orçamento familiar.