



## DEZ MEDIDAS COM MEDIDA

As recomendações alimentares, desde há muito que passaram a constituir matéria frequentemente abordada pelos mais diversos meios de comunicação, desde as chamadas revistas cor-de-rosa aos mais primorosos documentários televisivos! Muitos são aqueles que com maior ou menor conhecimento sobre o assunto, se arriscam a opinar ou mesmo a aconselhar...

Embora todas as medidas a seguir propostas sejam, desde há muito, recomendadas por profissionais de saúde, no contexto da promoção de estilos de vida saudável, pretende-se que esta listagem de recomendações constitua uma singela mas sistematizada orientação, com a ajuda de um valor numérico associado, de maneira a melhor objetivar os comportamentos alimentares dos adultos. Desta forma, foram elencadas 10 recomendações, designadas por **dez medidas com medida**:

**Refeições:** seis por dia

**Fruta:** três peças ao longo do dia

**Sopa:** dois pratos divididos pelo almoço e jantar

**Água:** dez copos ao longo do dia

**Produtos hortícolas:** quatro chávenas almoçadeiras por dia

**Sal:** uma colher de chá para todo o dia

**Gordura:** até três colheres de sopa de azeite por dia

**Fritos:** até um por semana

**Doces:** até um por semana

**Bebidas alcoólicas:** dois copos divididos pelo almoço e jantar

Por fim, e no âmbito da promoção do peso saudável, resta-nos salientar a importância de acrescentar a estas dez medidas alimentares uma medida de **atividade física**, trinta minutos todos os dias!

Teresa Sofia Sancho

Nutricionista

Departamento de Saúde Pública

Administração Regional de Saúde do Algarve, IP