justNews
a partilhar informação desde 1981

2015-05-28 19:09:17

http://justnews.pt/noticias/associacao-dos-nutricionistas-oferece-pequenoalmoco-mediterranico-na-assembleia-da-republica

Associação dos Nutricionistas oferece pequeno-almoço mediterrânico na Assembleia da República

A Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) organizou, hoje de manhã, uma iniciativa na Assembleia da República, com o propósito de destacar a importância de se tomar o pequeno-almoço diariamente, seguindo os princípios da Dieta Mediterrânica como forma de alcançar um melhor estado de saúde. A ação teve lugar no âmbito da 6ª edição das Jornadas da Saúde no Parlamento, que decorrem de 24 a 29 de maio, e nas quais a APN tem participado desde a primeira edição.

justNews
a partilhar informação desde 1981

As nutricionistas da APN presentes na informar, esclarecer dúvidas e sensibilizar consumidores e governantes para a real importância e significado do padrão alimentar mediterrânico.

A Dieta Mediterrânica não constitui, contudo, adianta a APN, "apenas um conjunto de hábitos alimentares. Traduz também uma forma de estar, onde se privilegia a convivialidade, a sustentabilidade ambiental e nutricional e a atividade física. Representa assim um estilo de vida onde impera o equilíbrio e a frugalidade".

Foram ainda divulgados na Assembleia da República os últimos trabalhos da APN alusivos à Dieta Mediterrânica. Tratam-se dos livros de receitas "Quatro Estações – receitas mediterrânicas de massas" e "Sabor e Arte – receitas de pratos mediterrânicos" e o e-book "Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável.

Aproveitando a dinamização desta iniciativa, a APN recorda que um pequeno-almoço deverá contribuir com cerca de 25% das necessidades energéticas diárias do organismo e que "a toma de pequeno-almoço auxilia no controlo do apetite e na manutenção da concentração de glicose no sangue em crianças e adultos". Por outro lado, acrescenta, "a sua ausência associa-se a uma maior probabilidade de ganho de peso, um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de patologias como a obesidade, diabetes tipo 2 ou doenças cardiovasculares".

Relativamente ao papel do nutricionista, considera que, "enquanto profissional de saúde especialista na área da nutrição e alimentação, é fundamental para um aconselhamento alimentar de qualidade direcionado à população em geral, com efeitos preventivos e promotores da saúde".

10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal (APN):

- Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas

- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos
- Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura
- Consumo moderado de laticínios
- Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal
- Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas
- Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais
- Água como principal bebida ao longo do dia
- Convivialidade à volta da mesa