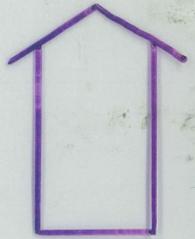




* Evos alimentares comuns
transparents ponds
transparents representation

erro geral

consumo exagerado de sal

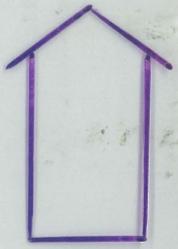


- hipertensão arterial
doença cérebro-vascular
carcinoma gástrico
enxaqueca, tensão premenstrual, insuficiência venosa

- nova culinária saudável
- normas para alimentos processados
- normas para refeições prontas
- desenvolvimento da rede de frio

erro geral

consumo exagerado de **álcool**

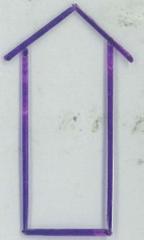


→ alcoolismo
cirrose hepática
hipertrigliceridemia
sinistralidade laboral e vidria elevadas
aptidões laboral e intelectual deficientes
síndrome alcoólico fetal; formas mitigadas
carcinomas de laringe, faringe e esófago; outros

- exportação; reconversão da vinha
- condicionamentos de venda e de publicidade
- bebidas alternativas

erro gera!

consumo exagerado de óleos e gorduras

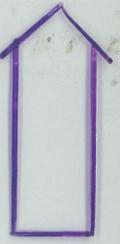


→ obesidade, diabetes tipo 2
doença aterosclerótica
carcinoma de seio
carcinoma de intestino grosso

- nova culinária saudável
- normas para alimentos processados
- rotulagem esclarecedora

erro geral!

consumo exagerado de gorduras
saturadas e degradadas

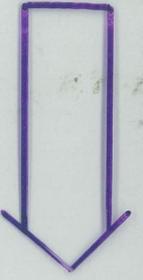


→ doença aterosclerótica
tromboembolismo
carcinomas digestivos; outros
patologia biliar; outras patologias digestivas
hipercolesterolemia

- nova culinária saudável!
- condicionamentos de venda e publicidade
- rotulagem esclarecedora
- promoção de consumo de peixe

erro de incidência heterogénea

consumo insuficiente de **lacticíneos**



→ massa óssea deficiente

doença degenerativa do ráquis

doença degenerativa articular

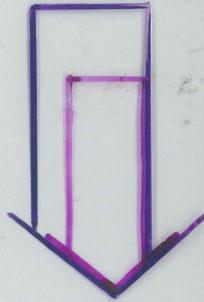
tetania

balanço proteico negativo; crescimento estatural deficiente

- educação de grávidas e mães
- nova orientação para o leite escolar
- preço de iogurtes e queijos
- incentivos para primeiro-almoço e merendas

erro predominantemente urbano

consumo insuficiente de hortaliças
legumes, frutas

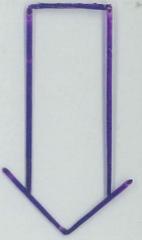


→ carcinoma do intestino grosso
insuficiência biliar crónica
obstipação; apendicite aguda; síndrome hemoroidária
hipercolesterolemia
défices minerais e vitamínicos

- normas para refeições prontas
- abastecimento urbano e preços
- extensão rural
- condicionamento de "substitutos"

erro geral, predominantemente urbano

saltar primeiro-almoço e merendas

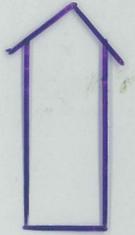


→ hipoglicemia
rendimento escolar e laboral baixos
sinistralidade laboral e viária elevadas
almoço e jantar copiosos
consumo elevado de açúcar e sal

- organização de bufetes e cantinas
- horários de televisão e espetáculos
- regulamentação das condições de trabalho
- ordenação urbana

modo de distribuição irregular

consumo elevado de **açúcar**



→ cárie dentária

obesidade; diabetes tipo 2; aterosclerose

desnutrição

- promoção do pão
- promoção de água e frutos
- rotulagem esclarecedora
- reorganização de bufetes escolares
- fluoretacão da água

Erros alimentares mais importantes em Portugal continental

1. Alimentação pobre
por défice global de alimentos
por consumos alimentares monótonos
por falta persistente de certos grupos e subgrupos de alimentos: a) leite e derivados; b) leguminosas; c) produtos hortícolas e frutos; produtos cerealíferos mais completos (nomeadamente, pão).
2. Primeiro-almoço escasso ou inexistente
3. Intervalos longos entre refeições
4. Consumo exagerado de sal, álcool e açúcar
5. Consumo exagerado de gorduras, em geral, e de gorduras degradadas pelo calor e saturadas, em especial
6. Alimentação excessiva (aliada a sedentarismo) e consumos alimentares desequilibrados