

## Padrão alimentar saudável (7 transparentes)

- 1 PAS - equilíbrio energético da dieta
  - 2 PAS - distribuição regular da dieta
  - 3 PAS - equilíbrio das fontes de energia
  - 4 PAS - repartição preventiva da energia por densidade de nutrientes
  - 5 PAS - equilíbrio entre grupos de alimentos (A Rota)
  - 6 PAS - utilização de alimentos adequados
  - 7 PAS - cultura da gastronomia saudável
-



# 1. Equilíbrio energético da ração

\* de acordo com ciclo da vida  
estatura  
actividade  
clima

- \* manter peso corporal desejável em todas as idades
- gerar recém-nascidos maduros
- promover desenvolvimento ao máximo geneticamente possível
- estimular imunocompetência
- reduzir morbidade e mortalidade por doenças relacionadas com défice ou excesso calórico



## 2. Distribuição regular da ração

- \* primeiro-almoço suficiente e completo  
intervalos de 3 a 4 horas entre refeições  
jejum nocturno não superior a 10 horas
- \* reduzir a prevalência de obesidade (e de doenças correlacionadas: diabetes tipo 2, etc.) e de ulceira gastro-duodenal
  - ritmar actividade digestiva e do pâncreas endócrino
  - evitar sobrecarga digestiva por refeições copiosas
  - aumentar segurança e qualidade das actividades de relação
  - impedir autofagia proteica
  - impedir períodos de hipoglicemia



### 3. Equilíbrio das fontes de energia

- \* nutrientes calóricos e álcool  
densidade nutricional de alimentos  
açúcar
- \* limitar a expressão de doenças metabólicas genéticas e  
eliminar a ocorrência de fenótipos semelhantes  
por sobrecarga ou desequilíbrio do fornecimento  
energético
- limitar a ocorrência de carcinomas
- eliminar doenças relacionadas com abuso de álcool
- estimular a imunocompetência
- melhorar perfis sanitários e alongar a duração de vida



#### 4. Equilíbrio entre grupos de alimentos

\* A Roda dos Alimentos portuguesa  
água  
sal



\* proporcionar equilíbrio energético em simultâneo com a satisfação proporcionada dos restantes nutrientes  
despertar saciedade em simultâneo com a satisfação das necessidades nutricionais



## 5. Utilização de alimentos adequados

- \* **higiosanidade**  
características organolépticas, preferências  
idiossincrasias, preceitos, custos  
adequação nutricional
- \* prevenir infeções, infestações e intoxicações  
evitar rejeições e despertar interesses  
impedir carências nutricionais  
evitar consumos de alimentos com falso significado nutricional  
evitar consumos de substâncias não nutritivas e anti-  
nutritivas, alergizantes e farmacóactivas



## 6. Culinária gastronómica saudável

- \* não desperdiçar nutrientes  
reduzir gorduras de confeção e não as adulterar  
reduzir sal  
combinar gastronomicamente alimentos e temperos  
facilitar digestibilidade

- \* considerar a culinária em termos gastrotécnicos:  
predigestão, esterilização, incremento de sabores e odores  
evitar concomitância de apetite e saciedade  
evitar a formação de carcinogénios e cocarcinogénios