

*Não virar costas aos amigos*

**U. PORTO**



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

★ Qual a composição corporal do diabético?

★ Qual a situação metabólica?

★ Qual a possibilidade de exercitar-se?

▲ Ponderar dietas inaugurais equilibradoras

▲ Considerar modalidades e horários


de actividade física compensadora

★ Actividade física diária  
nos escaloões "moderado" ou "leve"

U. PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

★ Energia ajustado  PORTO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

às exigências de cada um  
em cada dia

★ Energia glicídica distribuída  
por refeições e refeições  
estruturada conforme

- horários de actividade
- o caso de desportistas
- farmacocinética  
de medicamentos usados



★ Hidratação generosa  
[densidade da urina  $< 1,014$ ]

- água, chá e infusões
- uso condicionado e parcimonioso de vinho e outras b. alcoólicas

★ Culinária agradável,  
simples, não destruturante,  
nutrio-disponibilizadora  
e culturalmente ajustada

★ Comida e bebida  
hígio-sanitariamente  
seguras





# Dieta para diabéticos, fim de um mito?

- O objectivo final é alimentação saudável partilhável com familiares e conviventes conjugada com actividade física regular
- Um cuidado inaugural  
Corrigir a composição corporal  
Normalizar a massa corporal
- Um cuidado para sempre  
Correlacionar a energia da alimentação com as reais necessidades de cada um.  
Correlacionar a distribuição de glúcidos por refeições e colações com o tipo, a intensidade e o horário da actividade física.
- Outro cuidado para sempre  
Educar, vigiar, corrigir, educar...