

Saúde comunitária

* Alimentação saudável, um desafio

¹
17.1/

1

* Erros alimentares mais graves em Portugal, repercussões e custos.

Não há uma maneira de comer à portuguesa. Orientações válidas em educação

² ³ ⁴ ⁵
11/12/10/17.2/

4

* A importância do diagnóstico alimentar e nutricional. O caso das manifestações clínicas

⁶ ⁷
7/8/

2

* Padrões alimentares melhor definidos e sua caracterização

⁸ ⁹ ¹⁰ ¹¹ ¹² ¹³ ¹⁴ ¹⁵ ¹⁶ ¹⁷ ¹⁸
100/101/102/105/103/110/111/112/113/113.1/103/
¹⁹ ²⁰ ²¹ ²² ²³
90/91/93/92/94

16

* Ideias sumárias sobre energia e nutrientes mais energéticos e álcool

²⁴ ²⁵ ²⁶ ²⁷ ²⁸ ²⁹ ³⁰ ³¹
24A/30/32/64/65/70/96/98

8

31

* Ideias gerais sobre alimentos

questão de 4

11

11

* Padrões alimentares mediterrânicos. Caracterização do padrão alimentar saudável

³² ³³ ³⁴ ³⁵ ³⁶
126/127/128/147/17.1

6

4



Tcbs. Saúde Comunitária

1994/95

1. Relação entre alimentação e saúde

Alimentação saudável, uma exigência; porquê? 1⁽¹⁾Conceitos de (1) densidade nutricional 2⁽²⁾(2) carência, e deficiências nutricionais ocultas prolongadas 78.2⁽³⁾

(3) dose recomendada

~~(4) alimentação e nutrição; nutrimentos e calor~~

Padrões alimentares de sociedades desenvolvidas e em vias de desenvolvimento

102⁽⁴⁾ 103⁽⁵⁾ 104.1⁽⁶⁾ 109⁽⁷⁾ 110⁽⁸⁾ 111⁽⁹⁾

Variação das práticas alimentares conforme situação social

Expressão nutricional dos vários padrões 95⁽¹³⁾90⁽¹⁰⁾ 92⁽¹¹⁾ 93⁽¹²⁾

2. Comer em Portugal

Procedimentos alimentares dos portugueses

11.1⁽¹⁴⁾ 11.2⁽¹⁵⁾ 11.3⁽¹⁶⁾ 11.4⁽¹⁷⁾

Repercussões sanitárias desses procedimentos

Orientações para melhorar a nossa alimentação 16⁽¹⁸⁾

3. Alimentação saudável

Conceitos de al. saudável, de alimentação preventiva de populações, de doentes de risco e de doentes individuais (dietoterapia)

Alimentação mediterrânica, prototipos exemplares 126 127

Expressão nutricional e alimentar do padrão alimentar saudável 98.1 128.1 147

Culinária: cozinhos e bioquímica

Conceito de (1) carcinogénico (2) protector e activador (3) fenómeno oxidativo

4. Idéias gerais sobre alimentos

Exploração de "A Práxis dos Alimentos" 147

Complax, fitoesteróis, álcool



Tcbas

1996/97

* Caracterização das práticas alimentares em Portugal

11.1. 11.2. 11.3cultura, saber e oportunidades
procura de um novo sócio-estilo e outras condicionantes
a força de renda 11.4 educação alimentarsal e bebidas alcoólicas
os "sempre em dieta", doenças do comportamento alimentarcomida de cafetaria, lixo-alimentar
alimentação ocidental, urbana pobre* Características comuns aos vários comércios urbanos 112.2. 112.3 112.4abuso de gordura
trocar o tradicional pelo novo 111.1 as "novas" doenças

* Noções para compreender o impacto da mudança

densidade nutricional 2 adequação nutricional 2.1
carência versus deficiência oculta prolongada 78.2
agremiação e protecção 116
"anti-oxidantes" 83* Caracterização da alimentação saudável 128.2os alimentos 147 comida mediterrânica, um paradigma
padrão nutricional ideal 98.1
exercício físico 99

* Prevenção de doenças crónicas não transmissíveis



ICBAS 97/98

* Como se come em Portugal

Evolução da economia alimentar e da sócio-demografia

Do Avião ao Metro

Confronto entre alimentos naturais e manipulados clássicos, e novos produtos

Caracterização das práticas alimentares actuais dos portugueses (33)(34)(35)

Força de renda versus educação alimentar; para que se come nas soc. ocidentalizadas (37)(236)

Ainda três grandes problemas: sal, bebidas alcoólicas e os "sempre em dieta" -

* Comida urbana das sociedades ocidentalizadas

Comida de cafetaria (elixir alimentar), alimentação suburbana e padrão ocidental (221)(222)(223)(217)

Características comuns aos vários comereres urbanos actuais (229)

A questão saliente da quantidade e qualidade da gordura alimentar -

Conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas (25A)

* Para compreender o impacto da mudança

As noções nutricionais de: (1) densidade (2) biodisponibilidade (3) adequação (12)(13)(15)

(4) carência versus deficiência oculta prolongada (5) dose recomendada (167)(8)

(6) agressividade e protecção (7) "antioxidantes". - (188)

* Caracterização da alimentação sadia

Alimentação mediterrânica, um paradigma (255)(256)

Padrão alimentar saudável, sua caracterização: (1) comportamentos e (259)

práticas (2) A Roda dos Alimentos portuguesa (265) (3) o padrão nutricional (214)

ideal; confronto com a realidade (253)

Actividade física indissociável de balanço nutricional familiar (23)

* Promocão da saúde pela alimentação e exercício

Educação alimentar moderna e bons hábitos de excitação muscular (36)

Prevenção de doenças crónicas não transmissíveis

Emília Peters

1a* Como se come em Portugal
Influência de economia global no desenvolvimento do país
 Evolução da economia alimentar e da sócio-demografia (114, 21) On Avian Net (228) (227) idem
 (15) 1h35 Confronto entre alimentos naturais e manipulados clássicos, e novos produtos (236)
 Caracterização das posturas alimentares actuais dos portugueses (33) (34) (35)
 força de venda versus educação alimentar; para que se come nas soc. ocidentalizadas (37) (236)
 Ainda três grandes problemas: sal, bebidas alcoólicas e os "sempre em dieta" (-)

* Comida urbana das sociedades ocidentalizadas
 Comida de cafetaria (elixir alimentar) // 2ª alimentação suburbana e padrões ocidentais (221) (222) (223) (217)
 Características comuns aos vários comeres urbanos atuais (230) (231) (232)
 (20) 1h00 A questão saliente da quantidade e qualidade da gordura alimentar (-)
 Conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas (233) (234) //

* 3ª Para compreender o impacto da mudança
 As noções nutricionais de: (1) densidade (12) (2) biodisponibilidade (13) (3) adequação (15)
 (4) carências versus deficiência oculta prolongada (167) (5) dose recomendada (8)
 (6) agressividade e protecção (-) (7) "antioxidantes" (188)

* 4ª Caracterização da alimentação sadia
 Alimentação mediterrânica, um paradigma (255) (256)
 Padrão alimentar saudável, sua caracterização (258): (1) comportamentos e práticas (2) A Roda do Alimento português (265) (3) o padrão nutricional ideal (214) (253)

Actividade física indissociável de balanço nutricional familiar (23)
 * Promocão da saúde pela alimentação e exercício
 Educação alimentar moderna e bons hábitos de actividade muscular (36)
 Prevenção de doenças crónicas não transmissíveis

Fuillinter

* Como se come em Portugal

Evolução da economia alimentar e da sócio-demografia

Confronto entre alimentos naturais e manipulados clássicos, e novos produtos

Caracterização das práticas alimentares actuais dos portugueses

Força de renda versus educação alimentar; para que se come nos soc. ocidentalizadas

Ainda três grandes problemas: sal, bebidas alcoólicas e os "sempre em dieta"

* Comida urbana das sociedades ocidentalizadas

Comida de cafetaria (elixir alimentar), alimentação suburbana e padrões ocidental

Características comuns aos vários comeres urbanos actuais

A questão saliente da quantidade e qualidade da gordura alimentar

Conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas

* Para compreender o impacto da mudança

As noções nutricionais de: (1) densidade (2) biodisponibilidade (3) adequação

(4) carência versus deficiência oculta prolongada (5) dose recomendada

(6) agressividade e protecção (7) "antioxidantes".

* Caracterização da alimentação sadia

Alimentação mediterrânica, um paradigma

Padrão alimentar saudável, sua caracterização: (1) comportamentos e práticas (2) A Roda dos Alimentos portuguesa (3) o padrão nutricional ideal; confronto com a realidade

Actividade física indissociável de balanço nutricional favorável

* Promocão da saúde pela alimentação e exercício

Educação alimentar moderna e bons hábitos de excitação muscular

Prevenção de doenças crónicas não transmissíveis

Emília Pereira