

## Recomendações Nutricionais Diárias

### Alimentação Saudável na UM

Os serviços de restauração, por alimentarem uma ou várias comunidades, têm uma responsabilidade acrescida no bem-estar e saúde dessas comunidades. A alimentação deverá ser variada e integrar alimentos que proporcionem os nutrientes necessários em proporção e quantidade adequados. Mesmo sabendo que a escolha é sempre feita pelo cliente, as ementas elaboradas devem permitir a adoção de uma escolha alimentar saudável. Uma cuidada e adequada elaboração de ementas, poderá assumir um papel determinante como instrumento de educação alimentar/nutricional.

Numa estratégia de melhoria contínua, o Departamento Alimentar dos Serviços de Ação Social da Universidade do Minho (DA-SASUM) está a liderar um projeto que visa avaliar e melhorar a qualidade alimentar, nutricional e sensorial das refeições oferecidas nas suas unidades. Para tal recorreu aos serviços de consultoria nutricional prestados pela empresa Biotempo – Consultoria em Biotecnologia Lda.

	Recomendações da Organização Mundial da Saúde (2005)		Valores adotados	
	Homens (19-30 anos)	Mulheres (19-30 anos)		
<b>Necessidades energéticas (VET)</b>	2600-2800 Kcal/dia	2000-2200 Kcal/dia	<b>2400 Kcal</b>	Média ponderada entre homens e mulheres com <b>atividade física moderada</b>
<b>Energia (almoço e jantar)</b>			30-35 % do VET <b>720–840 Kcal</b>	Valores baseados nas recomendações da Direção Geral da Saúde (2005)
<b>Proteínas</b>	10 – 35 % do Valor Energético Total		<b>20% do VET</b>	Valores baseados na distribuição da Roda dos Alimentos Portuguesa
<b>Hidratos de Carbono</b>	45 – 65 % do Valor Energético Total		<b>50% do VET</b>	
dos quais açúcares	menos que 25% do VET			
<b>Lípidos</b>	20 – 35 % do Valor Energético Total		<b>30% do VET</b>	Valores baseados na distribuição da Roda dos Alimentos Portuguesa
dos quais saturados	o menor possível no contexto de uma padrão alimentar saudável			
<b>Fibra</b>	38 g	25 g	<b>31.5 g</b>	Média ponderada entre homens e mulheres