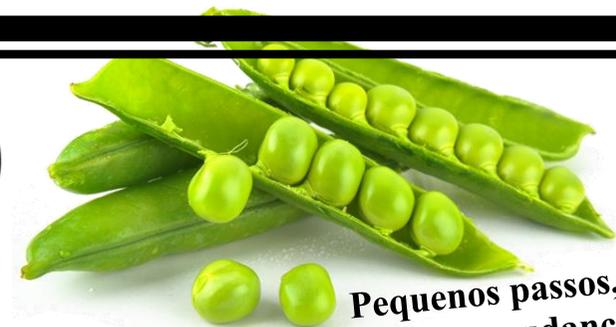


Anote *dicas nutritivas*



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 108 / 01 a 07 de Abril 2019

Alguns mitos da alimentação



Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição. <https://www.apn.org.pt/oficiala.php?id=142>

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

❖ Beber água às refeições engorda?

A água **não engorda**, quer seja consumida à refeição ou não. Esta não fornece nenhum nutriente energético, logo, não possui calorias.

❖ Todos os alimentos integrais são saudáveis?

Nem todos estes produtos são necessariamente mais saudáveis ou menos calóricos, pelo contrário: para terem um sabor semelhante aos produtos refinados, nalguns casos recorre-se à adição de mais gordura/açúcar/aditivos.

❖ O leite magro tem menor quantidade de cálcio?

A **quantidade de cálcio é a mesma** no leite de vaca magro, meio gordo e gordo. Salienta-se que a quantidade de gordura e de vitamina D são variáveis nos diferentes tipos de leite, sendo maiores no leite gordo.

❖ No processo de emagrecimento deve-se evitar comer pão?

É comum ouvir dizer que “para emagrecer não se deve comer pão”, o que não está correto. **A maior quantidade de calorias são fornecidas não pelo pão, mas sim pelo que nele se coloca e pelas quantidades utilizadas desses ingredientes** (como por exemplo a manteiga, enchidos). O pão e outros cereais devem ser consumidos de forma consciente de acordo com as recomendações deste grupo alimentar.



Porto.