



## OBSERVAÇÕES

A alimentação fornecida pelo **Centro Social de Santa Maria de Sardoura (CSSMS)** é baseada na aplicação dos conceitos de uma alimentação saudável (completa, equilibrada e variada) e/ou prescrições dietéticas. É confeccionada segundo os preceitos de uma culinária saudável e o sabor deve ser suficientemente agradável e apetitoso de modo a proporcionar prazer e fidelizar os clientes/utilizadores, evitando os desperdícios e/ou a sua substituição por alimentos trazidos do exterior pelos familiares, no caso dos clientes/utilizadores institucionalizados.

O presente plano de ementas é elaborado semanalmente, e diariamente estão previstas duas dietas à refeição principal do almoço, a “Dieta geral” e a “Dieta ligeira”. Assim, este plano destina-se, concretamente, a casos que não requeiram controlo nutricional rigoroso. Contempla, apenas, as situações mais comuns entre os clientes/utilizadores e/ou colaboradores desta instituição: a **hipercolesterolemia**, **hipertensão arterial** e a **diabetes**.

Os valores da pressão arterial de cada indivíduo são determinados pela pressão a que o sangue circula nas artérias do organismo, como consequência da ação do bombeamento que o coração efetua a cada pulsação. Assim, de cada vez que o coração se contrai (sístole) o sangue é expelido através da artéria aorta e a pressão máxima atingida durante essa expulsão constitui a chamada pressão sistólica (pressão máxima). Em seguida, a pressão dentro das artérias vai descendo à medida que o coração se relaxa. A pressão mais baixa atingida é a chamada pressão diastólica (pressão mínima).

A **hipertensão arterial** é identificada por uma pressão sistólica do sangue igual ou superior a 140mmHg, e uma pressão diastólica do sangue igual ou superior a 90mmHg.

Assim, os clientes/utilizadores e/ou colaboradores da instituição com esta doença devem **preferir a dieta ligeira** prevista e adaptada segundo o esquema:

<b>Dieta ligeira</b> <b>(hipossalina)</b>  meio sal ou sem adição de sal	Sem adição de sal aos alimentos
	Pão, bolachas e creme vegetal para barrar (Planta®) sem sal
	Limitar, a ocasiões especiais, a oferta de alimentos salgados/ricos em sódio ou “sal”: -salgadinhos (rissóis, croquetes, empadas) -enchidos e fumados (chouriços, salpicão, presunto) -conservas e enlatados (exceto o atum bem escorrido e, de preferência, ao natural) -caldos concentrados de gordura (tipo Knorr®) -bacalhau -bebidas com gás
	Limitar, ainda, a ingestão de bebidas alcoólicas

A **Diabetes** é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de glicemia no sangue, ou seja, dos níveis de açúcar. Pode ser diabético:

-se tiver uma glicemia ocasional de 200mg/dL de sangue ou superior com sintomas;

-se tiver uma glicemia em jejum (mínimo de 8h) de 126mg/dL de sangue ou superior em duas ocasiões separadas por pouco tempo.

É uma doença que atinge cada vez mais indivíduos em todo o mundo, e cada vez mais jovens.

Assim, os clientes/utilizadores e/ou colaboradores da instituição com esta doença devem **preferir a dieta ligeira** prevista e adaptada segundo o esquema:



<b>Dieta ligeira (diabética)</b>  sem adição de sacarose	Sem adição de sacarose (vulgarmente conhecida como açúcar) aos alimentos
	Bolachas e iogurtes sem sacarose
	Adoçante (artificial) em substituição do açúcar
	Limitar, a ocasiões especiais, a oferta de alimentos ricos em hidratos de carbono simples: -mel -geleia -compota -marmelada -produtos de confeitaria e pastelaria -chocolate -fruta em calda (pêssego e ananás, por exemplo) -refrigerantes e outras bebidas açucaradas
	Limitar a captação de alimentos ricos em hidratos de carbono complexos: -cereais e derivados (pão, arroz, massa) -tubérculos (batata)
	Limitar, igualmente, a ingestão de bebidas alcoólicas

No entanto, sempre que surja alguma situação não contemplada, assim como casos que exijam a conjugação de diferentes tipos de dieta, a necessidade de modificar (em textura, por exemplo), restringir ou suplementar qualquer dieta, situações particulares, como dietas prescritas pelo médico ou nutricionista, é favor contactar a nutricionista que colabora com a instituição para que se proceda à elaboração de uma Ementa Especial (esquema alimentar adaptado e personalizado).

As **preferências e preterências alimentares** entre os clientes/utilizadores e colaboradores do CSSMS serão, tanto quanto possível, respeitadas.

A ingestão de vinho e outras bebidas alcoólicas não é contemplada, podendo ser opcional ou mesmo prescrita pelo médico no caso de clientes/utilizadores alcoólicos.

Por forma a otimizar o serviço prestado sugere-se o seguinte esquema de **merendas da manhã**, a adaptar, sempre que necessário, de acordo com o plano de ementas proposto:

2ª feira	¼ peça de fruta e 1 a 2 bolachas de água e sal
3ª feira	1 tisana/infusão de ervas (cidreira, tília ou camomila) e 1 a 2 tostas (preferencialmente integrais)
4ª feira	¼ peça de fruta e 1 a 2 bolachas maria
5ª feira	1 iogurte e 1 a 2 bolachas torradas
6ª feira	¼ peça de fruta e 1 a 2 bolachas de água e sal
sábado	1 iogurte e 1 a 2 bolachas torradas

A 13 de dezembro de 2014 entrou em vigor o **Reg.(UE) n.º1169, de 25 de outubro de 2011**, sobre a informação ao consumidor de produtos alimentares; o que para as pessoas com alergias/intolerâncias alimentares se tornou uma mais-valia. Contudo, está, ainda, em discussão o projeto de Decreto-Lei que visa dar execução ao mesmo no ordenamento jurídico nacional.

Este regulamento define **14 substâncias ou produtos que provocam alergias/intolerâncias alimentares**, e de acordo com esta informação serão identificados os que podem ser encontrados no plano de ementas sugerido:



- <sup>a</sup>**Cereais que contêm glúten** (trigo, centeio, cevada, aveia...) e produtos à base destes;
- <sup>b</sup>**Crustáceos** (camarão, lagosta, caranguejo, santola, amêijoia) e produtos à base destes;
- <sup>c</sup>**Ovos** (todo o tipo) e produtos à base destes;
- <sup>d</sup>**Peixes** (todo o tipo) e produtos à base destes;
- <sup>e</sup>**Amendoins** e produtos à base destes;
- <sup>f</sup>**Soja** e produtos à base desta;
- <sup>g</sup>**Leite** (vaca, cabra, ovelha...) e produtos à base deste (iogurte, queijos, manteiga, natas...) incluindo a lactose;
- <sup>h</sup>**Frutos de casca rija** (amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios...) e produtos à base destes;
- <sup>i</sup>**Aipo** e produtos à base deste;
- <sup>j</sup>**Mostarda** e produtos à base desta;
- <sup>k</sup>**Sementes de sésamo** e produtos à base destas;
- <sup>l</sup>**Dióxido de Enxofre e sulfitos** (em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/L em termos de SO<sub>2</sub> total);
- <sup>m</sup>**Tremoço** e produtos à base deste;
- <sup>n</sup>**Moluscos** e produtos à base destes.