



Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **MEMÓRIA FINAL DE CURSO**

### **Volume II**

Elaborado por Carla Tomás

Aluno nº 200992055

Orientadores: Professora Doutora Piedade Sande Lemos e Doutora Maria Ana Carvalho

Barcarena

junho de 2013



## **Índice**

Anexo 1 – Declaração de horas de estágio profissionalizante I .....	1
Anexo 2 – Declaração de horas de estágio profissionalizante II .....	3
Anexo 3- Check-list de Auditorias internas CCC .....	5
Anexo 4 – Tabela de alimentos ricos em fibra .....	9
Anexo 5 – Tabela de alimentos de elevada densidade energética .....	25
Anexo 6 – Flyer “Sobremesas de Natal saudáveis” .....	29
Anexo 7 – Ferramenta de Av. Risco nutricional NRS-2002 .....	31
Anexo 8 – Flyer “Receitas de páscoa mais saudáveis” .....	33
Anexo 9 – Alimentos para avaliação do conhecimento de crianças .....	35
Anexo 10 – Certificado de participação I Simpósio de alimentação e nutrição 0-18.....	41



## Anexo 1



[arito@uatlantica.pt](mailto:arito@uatlantica.pt)

FAX: 351 214 302 573

A/c Prof. Doutora Ana Rito  
CEIDSS  
Coordenação de Estágios e Coordenação da  
Licenciatura em Ciências da Nutrição  
Universidade atlântica  
Fábrica da Pólvora de Barcarena  
2730-036 Barcarena, Oeiras

### DECLARAÇÃO DE HORAS DE ESTÁGIO

#### Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica

Tendo em conta que o plano de estudos do Curso de Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica contempla duas Unidades Curriculares de estágio, designadamente Estágio Profissionalizante I e II respectivamente no 7º e 8º semestre;

Trata-se de disciplinas semestrais com uma carga horária total de 150h no 7º semestre (10h semanais) e 300h no 8º semestre (25h semanais), o número total de faltas não pode exceder 10% da carga horária total de Estágio. O aluno reprova à Unidade Curricular sempre que ultrapassar o número de faltas previsto.

Para os devidos efeitos se informa que

**Carla Sofia dos Santos Tomas**, 200992055

estagiou sob a minha Orientação na Clínica CUF Cascais em Cascais no período de 8 de Outubro de 2012 a 01 de Fevereiro de 2013, tendo totalizado um nº de horas de 150h

[Cidade/Local], Cascais, 4 de Fevereiro de 2013

O Supervisor do Estágio

(Assinatura)

Prof. Piedade Sande Lemos  
(Nome)

Nota: Este documento deve ser preenchido única e exclusivamente pelo Orientador e enviado em envelope fechado à Coordenação da Licenciatura de Ciências da Nutrição ou digitalizado por email para [arito@uatlantica.pt](mailto:arito@uatlantica.pt)



## Anexo 2

[arito@uatlantica.pt](mailto:arito@uatlantica.pt)

FAX: 351 214 302 573

A/c Prof. Doutora Ana Rito  
CEIDSS  
Coordenação de Estágios e Coordenação da  
Licenciatura em Ciências da Nutrição  
Universidade atlântica  
Fábrica da Pólvora de Barcarena  
2730-036 Barcarena, Oeiras

### DECLARAÇÃO DE HORAS DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE ATLÂNTICA

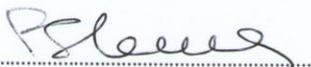
Tendo em conta que o plano de estudos de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica contempla duas Unidades Curriculares de estágio, designadamente Estágio Profissionalizante I e II respectivamente no 7º e 8º semestre.

Tratam-se de disciplinas semestrais com uma carga horária total de 150h no 7º semestre (10h semanais) e 300h no 8º semestre (25h semanais), o número total de faltas não pode exceder 10% da carga horária total de Estágio. O aluno repete a Unidade Curricular sempre que ultrapassar o número de faltas previsto.

Para os devidos efeitos se informa que a estagiária Carla Sofia dos Santos Tomás, com o número de identificação da Universidade Atlântica, 200992055, estagiou sob a minha Orientação no Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca e na Clínica CUF Cascais no serviço de consultoria externa de pediatria, internamento e instalações alimentares no período de 25 de fevereiro de 2013 a 22 de junho de 2013 tendo totalizado um nº de horas de 350h.

Cascais, 27 de junho de 2013

O Orientador Externo/Supervisor do Estágio

  
.....  
(Assinatura)

R'EDADE SAUDE LEMOS  
(Nome)

Nota: Este documento deve ser preenchido única e exclusivamente pelo Orientador/supervisor e entregue ao aluno para inclusão no seu Relatório de Estágio Profissionalizante I e/ou Memória Final de Curso. Uma cópia pode ser enviada por email para [arito@uatlantica.pt](mailto:arito@uatlantica.pt) e [vandan@uatlantica.pt](mailto:vandan@uatlantica.pt)





3.2.2 Os produtos em descongelação estão identificados e rotulados com data do início de descongelação e validade do processo				
<b>5.3 Desinfecção de vegetais e frutos</b>				
5.3.1 Está afixada a instrução de trabalho IT 01-00 relativa à desinfecção de vegetais e frutos				
5.3.2 É cumprida a instrução de trabalho IT 01-00				
<b>5.4 Prevenção da contaminação cruzada</b>				
5.4.1 Esta afixada a instrução de trabalho IT 02-00 relativa ao sistema de cores				
5.4.2 São utilizadas correctamente o sistema de cores nas facas e tábuas de corte				
5.4.3 Está ausente a possibilidade de ocorrência de contaminação cruzada				
<b>6. Confeção dos alimentos</b>				
6.1 É efectuado o controlo de $T_{CC}$ de confeção e efectuado o respectivo registo				
<b>7. Distribuição das refeições</b>				
7.1 É efectuado o controlo de $T_{CC}$ de manutenção dos alimentos				
7.2 Ausência de alimentos perecíveis à $T_{CC}$ ambiente				
<b>8. Óleos e fritura</b>				
8.1 É cumprido o procedimento de controlo de qualidade do óleo de fritura com respectivo registo				
8.2 É respeitada a $T_{CC}$ $_{max}$ recomendada para os óleos				
8.3 É respeitado o $UM$ $_{max}$ de compostos polares (<22%)				
<b>9. Amostras de refeições</b>				
9.1 Constam amostras das refeições dos últimos 3 dias				
9.2 As amostras encontram-se devidamente identificadas				
<b>10. DLU e FIFO</b>				
10.1 Os produtos sofrem rotação correcta (FIFO)				
10.2 Os produtos FI estão armazenados mais próximo de saída				
10.3 Ausência de produtos com DLU ultrapassada				
10.4 Todos os produtos possuem DLU e correctamente preenchida				
<b>11. Copa</b>				
11.1 A loiça limpa é armazenada devidamente separada da loiça suja				
<b>II – HIGIENE DAS INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS, SUPERFÍCIES E UTENSÍLIOS</b>				
<b>1. Produtos e Utensílios de limpeza</b>				
1.1 Existe Plano de Higiene e está registado o seu cumprimento				
1.2 Os produtos de higiene estão correctamente armazenados e devidamente identificados				
<b>2. Instalações</b>				
2.1 Pavimento				
2.2 Ralos de escoamento				
2.3 Paredes e Tectos				

2.4 Portas				
<b>3. Equipamentos, Superfícies e Utensílios</b>				
3.1 Armários, prateleiras e gavetas				
3.2 Bancadas de trabalho				
3.3 Exaustor				
3.4 Fornos				
3.5 Grelhadores/Chapas				
3.6 Microondas				
3.7 Fritadeiras				
3.8 Banho-maria				
3.9 Fogão				
3.10 Outros equipamentos				
3.11 Tábuis de corte				
3.12 Tebuleiros limpos				
<b>III – HIGIENE PESSOAL</b>				
<b>1. Fardamento</b>				
1.1 A farda é apropriada e de uso exclusivo				
1.2 A farda encontra-se limpa				
<b>2. Higiene</b>				
2.1 Os colaboradores efectuam e lavagem das mãos regularmente				
2.2 Existência de dispositivo de desinfectante e sabão com respectiva recarga				
2.3 O <del>lavatório</del> encontra-se equipado com dispensador e rolo de papel				
2.4 Mecanismo de funcionamento do <del>lavatório</del> em perfeitas condições				
2.5 As unhas encontram-se curtas, limpas e sem verniz				
2.6 As feridas ou golpes encontram-se devidamente protegidos				
2.7 Utilização de touca, barba e bigode aparados				
2.8 Ausência de objectos pessoais (relógios, anéis, brincos...)				
<b>IV – RESÍDUOS</b>				
1. Os contentores do lixo encontram-se fechados e devidamente arrumados				
2. É feita uma eliminação regular dos lixos				
3. Estão ausentes odores desagradáveis				
4. Existem contentores em nº suficiente, com tampa, pedal e sacos descartáveis				



### Anexo 4

Nome	Valor Energético (kcal)		Fibras (g)	
	100g	Por Porção 35g	100g	Por Porção 35g
<b>Cereais de Pequeno – Almoço e Papas (porção 30-45g)</b>				
<b>Nestlé</b>				
Fiber 1	264	166	31,3	12,5
Clusters Amêndoas	387	176	8,9	2,7
Fitness & Fruits	350	183	5,6	2,2
Clusters Chocolate	378	174	6,6	2,0
Multi Cheerios	367	170	6,5	2,0
Nestum multifrutos integral	387	191	6,5	2,0
Fitness	359	151	6,5	1,9
Fitness chocolate	384	159	5,8	1,7
Fitness Mel & Amêndoas	390	117	5,3	1,6
Chocapic DUO	396	119	5,4	1,6
Cerelac (tradicional)	422	211	3,0	1,5
Cerelac	411	205	2,95	1,45
Nestum Chocolate	384	191	4,5	1,4
Cini Minis	410	182	4,2	1,3
Golden Grahams Canela	420	126	4,1	1,2
Chocapic	392	178	3,5	1,0
Golden Grahams	374	172	3,4	1,0
Nesquik	395	179	3,0	0,9
Cheerios	392	175	3,0	0,9
Cerelac 8 cereais e mel	387	204	3,2	0,8
Cerelac 8 cereais e iogurte	389	205	3,2	0,8

Nestum mel	388	192	2,6	0,8
Nestum Bolacha Maria	399	195	2,6	0,8
Crunch	413	184	2,2	0,7
Trio	390	177	1,9	0,6
Cookie Crisp	387	176	1,8	0,6
Nestum Arroz sem Gluten	385	191	1,95	0,6
Estrelitas	409	183	1,4	0,4
<b>Kellogs</b>				
All-Bran chocolate	334	134	27,0	11,0
All-Bran Plus (trigo Integral c/ farelo)	397	179	10,0	4,5
All-Bran Flakes	356	107	15,0	4,5
All-Bran Fruta e fibra	380	152	9,0	3,5
Special K Sensations Natural	395	178	5,0	2,5
Optivita Frutos Silvestres	375	113	9,0	2,5
Special K Maça	388	155	2,5	1,0
Smacks	382	115	4,0	1,0
Special K Frutos vermelhos	380	114	3,0	0,9
Special K Chocolate	399	129	4,0	0,9
Special K Chocolate e morango	385	116	3,0	0,9
Special K Chocolate de leite	400	120	3,0	0,9
Corn Flakes	378	113	3,0	0,9
Special K	379	114	2,5	0,8
Special K c/ iogurte	388	116	2,5	0,8
Crunchy Nut Milho c/ Mel/ Amendoim	402	121	2,5	0,8
Krispies (arroz com chocolate)	387	115	2,0	0,6
Frosties	375	113	2,0	0,6
Krispies (arroz)	384	115	1,0	0,3

Pops (c/ mel)	383	115	1,0	0,3
<b>Nacional</b>				
+ Fibra	396	178	11,1	3,3
+ Bio	424	186	7,0	2,1
Choco Max	384	159	4,8	1,6
Corn Flakes	369	170	3,5	1,1
+ Linha	390	176	3,7	1,1
Starz	386	159	3,0	1,0
Powerz	395	118	2,8	0,8
Corn Flakes Zero	374	171	2,8	0,8
Quad'z	373	152	-	-
<b>Continente</b>				
Fibra Flakes (Equilíbrio)	368	110	15,0	4,5
Fibra Flakes c/ chocolate	354	106	12,5	3,8
Triplo Chocolate	462	185	5,0	2,0
Cereais Maça Canela	444	178	4,7	1,9
Trigo c/ chocolate (infantil)	378	113	6,0	1,8
Trigo c/ chocolate marca "E"	388	116	5,5	1,7
Cranties Chocolate negro	391	118	5,0	1,5
Special Silhueta Frutos Vermelhos (Equilíbrio)	378	114	4,0	1,2
Quadrados de mel	376	113	3,9	1,2
Crokers c/ recheio	447	134	4,0	1,2
Bolas c/ chocolate (infantil)	407	122	3,6	1,1
Flocos de Milho	376	113	3,5	1,1
Corn Flakes	369	111	3,5	1,1
Special Silhueta Chocolate (Equilíbrio)	404	121	3,5	1,1
Arroz tufado c/ chocolate (infantil)	398	120	3,0	0,9

Corn Flakes chocolate	380	114	3,0	0,9
Corn Flakes marca "É"	373	112	3,1	0,9
Special Silhueta (Equilíbrio)	379	114	3,1	0,9
Estrelas de mel (infantil)	388	116	2,8	0,8
Corn Flakes com mel	378	114	2,0	0,8
Bolas c/ mel marca "É"	383	115	2,1	0,6
<b>Weetabix</b>				
Chocolate	367	165	10,5	4,7
Original (trigo integral)	358	134	10,0	3,8
<b>Quaker</b>				
Cruelii Chocolate	475	273	7,0	3,2
Cruelii 4 Frutos secos	480	275	7,0	3,2
Cruelii Frutas	455	264	6,5	2,9
<b>Jordans</b>				
Special Muesli	367	213	8,4	3,8
Country Crisp Frutos Bosque	352	251	7,7	3,5
Country Crisp Frutos Secos	480	263	7,0	3,2
<b>Barras de Cereais (porção 20g)</b>				
Barra de cereais com chocolate	167	34	8,0	1,6
Barra de cereais com fibra e maça	174	35	6,0	1,2
Barra de cereais <i>Light</i> com frutos do bosque	59	12	4,7	1,0
Barra de cereais com morango	102	21	4,5	0,9
Barra de cereais <i>Light</i> com morango	92	19	0,9	0,2
Barra de cereais <i>Light</i> Muesli	68	14	0,9	0,2
Barra de cereais com frutos secos	109	22	0,7	0,2
Barra de cereais <i>Light</i> com chocolate	85	17	0,3	0,1

Nome	Valor Energético (kcal)	Fibras (g)	Fibras (g)
	100g de alimento edível	100g de alimento edível	
<b>Hortícolas</b>			<b>Por porção (cru) 180g</b>
Alcachofra	41	5,0	9,0
Esparregado de espinafres (refrigerado)	90	4,9	8,8
Couve-de-bruxelas	42	3,8	6,8
Esparregado de grelos (congelado)	77	3,8	6,8
Couve-roxa	23	3,3	5,9
Couve-galega	25	3,1	5,6
Couve-lombarda	19	3,1	5,6
Agrião	23	3,0	5,4
Salteado de vegetais	34	3,0	5,4
Salsa	14	2,9	5,2
Beterraba	18	2,6	4,7
Cenoura	19	2,6	4,7
Grelos de couve ou nabo	23	2,6	4,7
Espinafres frescos	22	2,6	4,7
Brócolos frescos	27	2,6	4,7
Beringela	16	2,5	4,5
Bolinhas de espinafres (pré-frito e congelado)	189	2,5	4,5
Alho francês	21	2,4	4,3
Couve branca	22	2,4	4,3
Couve-portuguesa	26	2,4	4,3
Puré de brócolos	39	2,4	4,3
Canónigos	21	2,3	4,2

Cogumelos	14	2,3	4,2
Vegetais frescos	25	2,3	4,2
Vegetais a vapor (congelado)	44	2,1	3,8
Aipo	11	2,0	3,6
Pepino	17	2,0	3,6
Pimento	22	2,0	3,6
Rúcula	20	2,0	3,6
Grelos frescos	11	2,0	3,6
Agrião de água	16	1,9	3,4
Couve-flor	29	1,9	3,4
Espargos	18	1,5	2,7
Esparregado de espinafres (congelado)	82	1,5	2,7
Alface	12	1,3	1,8
Cebola	17	1,3	1,8
Tomate	19	1,3	1,8
<i>Courgette</i>	17	1,0	1,8
Chuchu	19	1,0	1,8
Acelga	15	0,9	1,6
Abóbora	9	0,7	1,3
Chicória	11	0,7	1,3
Nabo	16	0,7	1,3
Rúcula selvagem	28	0,6	1,1
<b>Frutos</b>			<b>Por porção 160g</b>
Abacate	108	3,0	4,8
Manga	52	2,9	4,6
Romã	50	2,8	4,6
Figo	70	2,4	3,8

Papaia	39	2,3	3,7
Morangos	29	2,0	3,2
Pêssego	38	2,0	3,2
Nectarina	43	2,0	3,2
<i>Kiwi</i>	53	1,9	3,1
Damasco	43	1,8	3,0
Pêra	41	1,8	3,0
Ameixa	36	1,8	3,0
Laranja	42	1,4	2,2
Maça (com casca)	57	1,2	1,9
Uvas	75	0,9	1,4
<b>Frutos secos desidratados</b>			<b>Por porção 30g</b>
Damasco seco	196	19,0	5,7
Ameixa seca	158	15,6	4,7
Figo seco	241	11,0	3,3
Passas de uva	289	6,1	1,8
<b>Frutos secos oleaginosos</b>			<b>Por porção 30g</b>
Amêndoas	620	12,0	3,6
Amendoins	568	8,8	2,6
Pistácios	600	8,4	2,5
Avelãs	676	6,0	1,8
Castanha	185	6,0	1,8
Nozes	688	5,2	1,6
Pinhões	620	2,0	0,6
<b>Tubérculos</b>			<b>Por porção 125g</b>
Batatas pacote <i>light</i>	458	6,1	7,6
Batatas às rodelas fritas em azeite	505	5,2	6,5

Batatas de pacote "ao forno"	415	4,9	6,1
Batatas às rodelas fritas em óleo	541	4,4	5,5
Batata Doce	125	2,3	2,9
Batata	89	1,6	2,0
Batata "palha" frita em óleo	554	-	-
<b>Leguminosas Secas</b>			<b>Por porção 80g</b>
Feijão	104	3,5	2,8
Lentilhas	108	3,2	2,6
Grão	120	2,9	2,3
<b>Leguminosas Frescas</b>			<b>Por porção 80g</b>
Ervilhas	63	1,7	1,4
Favas	61	1,5	1,2

Nome	Valor Energético (kcal)	Fibras (g)	Fibras (g)
	100g de alimento edível	100g de alimento edível	
<b>Produtos de Padaria</b>			<b>Por porção 50g</b>
Pão de Leite integral (embalado)	355	15,0	7,5
Tosta de trigo integral	369	11,0	5,5
Pão Alemão - Tipo <i>Pumpernickel</i>	198	11,0	5,5
Pão "Preto"	260	10,5	5,3
Trigo – Farinha escura	221	7,4	3,7
Pão de Centeio integral	220	7,1	3,6
Tipo <i>Prokorn</i>	250	6,5	3,3
Pão integral	263	5,9	3,0
Centeio – Farinha de 1ª	263	5,8	2,9
Pão de Cereais c/ W3	238	5,1	2,6
Tosta 9 cereais	400	4,5	2,3
Tipo <i>Vikorn</i>	238	4,4	2,2
Tosta de trigo	366	4,4	2,2
Pão de Mistura – trigo + centeio	267	4,3	2,2
Tosta de trigo extrafina	398	4,1	2,1
<i>Croutons</i>	480	4,0	2,0
Pão trigo - Carcaça de 2ª	246	3,8	1,9
Pão de Milho	185	3,7	1,9
Pão de Forma	283	3,5	1,8
Pão do Coração	248	2,8	1,4
Pão de Leite	247	2,5	1,3
Trigo – Farinha corrente	289	0,5	0,3

Pão trigo - Carcaça de 1 <sup>º</sup>	269	0,5	0,3
<b>Bolachas</b>			<b>Porção 35g</b>
Bífidus e fibra	434	23,9	8,4
Tipo Maria Integral	413	9,5	3,3
Fibras com chocolate	450	8,0	2,8
Biscoitos integrais	463	8,0	2,8
Digestiva com Soja	459	4,1	1,4
Digestivas	466	4,1	1,4
Aveia	462	3,8	1,3
Tipo Maria Integral Soja	431	3,4	1,2
Torrada	414	3,4	1,2
Digestiva Chocolate de leite	473	3,0	1,1
Água e Sal (4g)	350	2,5	0,88
Biscoitos de chocolate	460	2,3	0,81
Bolacha de milho	366	1,83	0,64
Tipo Maria	439	1,8	0,64
Palitos de <i>la reine</i>	379	1,8	0,64
Línguas de Gato	377	1,8	0,64
Limão	383	1,8	0,64
Manteiga	222	1,3	0,46
Waffer Baunilha	533	1,1	0,39
Tipo "Belga"	478	1,1	0,39
Argolas	453	1,1	0,39
Bolacha de Arroz e milho	375	1,0	0,35
"Cream cracker"	464	-	-
<b>Produtos de pastelaria</b>			
Pastel de Nata	299	4,6	

<i>Croissant</i> (embalado)	390	4,5	
Pastel de feijão	320	3,5	
Bola de Berlim s/ creme	399	3,0	
Madalena (embalada)	403	2,9	
Donut	413	2,9	
<i>Croissant</i>	416	2,6	
Donut de chocolate	464	2,6	
Bolo de Arroz	404	1,0	
Queque	407	1,0	
<b>Arroz</b>			<b>Por porção 110g</b>
<i>Arroz venere</i>	347	4,0	4,4
Arroz integral	344	3,2	3,5
Arroz selvagem	369	2,8	3,1
Arroz branco carolino	350	2,2	2,4
Arroz branco agulha	356	2,2	2,4
Arroz vaporizado	363	2,0	2,2
Arroz aromatizado <i>Thai</i>	336	1,5	1,7
<b>Massa Seca</b>			<b>Por porção 110g</b>
Esparguete c/extrafibra	318	11,0	12,1
Esparguete integral	334	8,0	8,8
<i>Penne 5</i> vegetais	351	6,3	6,9
Esparguete tricolor	334	5,0	5,5
Espirais de quinoa	347	5,0	5,5
<i>Linguini</i> com pesto	346	4,2	4,6
Esparguete tradicional	347	3,6	4,0
<i>Fusilli</i>	347	3,6	4,0
Esparguete c/tinta de choco	343	3,2	3,5

Tipo Lasanha	361	3,1	3,5
Massa com ovo	365	3,0	3,3
<b>Massa Fresca</b>			<b>Por porção 110g</b>
Massa fresca com ovo e 4 cereais	269	4,8	5,3
Tagliatelle com ovo	283	1,9	2,1

Nome	Valor Energético (kcal)		Fibras (g)	
	100g	Porção 200g	100g	Porção 200g
<b>logurtes</b>				
<b>Danone</b>				
Activia Bifidus Pedacos Frutos do Bosque	105	210	2,0	4,0
Activia 0% Cereais	64	128	1,8	3,6
Corpos Danone Pedacos Morango	48	96	1,6	3,2
Corpos Danone Pedacos Pêssego Maracujá	50	100	1,6	3,2
Corpos Danone Pedacos Frutos Silvestres	48	96	1,5	3,0
Activia 0% líquido Ananás	35	70	1,4	2,8
Activia 0% líquido Cereais	35	70	1,4	2,8
Danoninho Morango	110	220	1,4	2,8
Activia Bifidus Pedacos Muesli	113	226	1,3	2,6
Danoninho líquido Polpa de fruta Morango	84	168	1,3	2,6
Corpos Danone líquido Morango	35	70	1,1	2,2
Corpos Danone líquido Ananás	36	72	1,1	2,2
Activia 0% Kiwi Cereais	63	126	1,0	2,0
Activia Bifidus Pedacos Cereais	110	220	0,9	1,8
Activia líquido Morango e cereais	72	144	0,8	1,6
Danacol Original	44	88	0,8	1,6
Danacol Morango	45	90	0,8	1,6
Danacol Frutos Exóticos	45	90	0,8	1,6
Activia líquido Ameixa	70	140	0,7	1,4

Activia líquido Cereais	73	146	0,7	1,4
Activia líquido Kiwi	71	142	0,7	1,4
Activia líquido Morango	69	138	0,7	1,4
Activia líquido Multipack Cereais	73	146	0,7	1,4
Activia Break Cereais e Ameixas	114	228	0,7	1,4
Activia Break Cereais e Morangos	111	222	0,7	1,4
Activia 0% Ameixa	56	112	0,6	1,2
Activia Bifidus Pedações Aveia/Noz	118	236	0,6	1,2
Activia Smoothie Manga	94	188	0,6	1,2
Activia Smoothie Morango	94	188	0,6	1,2
Danacol Ananás	45	90	0,6	1,2
Activia Smoothie Ananás	93	186	0,5	1,0
Activia 0% Morango Kiwi	52	104	0,4	0,8
Activia Bifidus Pedações Morango	110	220	0,2	0,4
Activia Bifidus Pedações Pêssego	96	192	0,2	0,4
Activia 0% Ananás	53	106	0,1	0,2
<b>Mimosa</b>				
Magro sólido Frutos Silvestres e cereais	44	88	1,4	2,8
Bifidus Morango	34	68	1,1	2,2
Bifidus Pêssego e Maracujá	34	68	1,1	2,2
Magro líquido Morango e cereais	36	72	1,1	2,2
Magro líquido Ananás, laranja e cereais	36	72	1,1	2,2
Sólido pedaços de Morango e cereais	89	178	0,4	0,8
<b>Nestlé</b>				
Batido de cereais <i>Fitness</i>	72	144	0,21	0,42

<i>Nesquik cereais</i>	<b>118</b>	<b>236</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>
Líquido magro cereais e morango <i>Fitness</i>	<b>68</b>	<b>136</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>
Líquido magro Frutos tropicais <i>Fitness</i>	<b>69</b>	<b>138</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>
<b>Continente</b>				
Bifidus Cereais	<b>107</b>	<b>214</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>
logurte líquido magro morangos e cereais (equilíbrio)	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>



**Anexo 5**

<b>Alimento/ bebida</b>	<b>Valor energético - Kcal (100 g ou 100 ml)</b>	<b>Colher de sopa Kcal (10 g ou 10 ml)</b>
Azeite (4 marcas)	900	90
Óleo alimentar	896	90
Banha de porco	896	90
Manteiga sem sal	750	75
Manteiga com sal	739	74
Creme vegetal culinário	677	68
Maionese caseira, com ovo e azeite	657	66
Creme vegetal para barrar	651	65
Molho de carne assada com azeite e margarina	586	59
Creme para barrar de cacau de avelãs (média de 8 marcas)	539	54
Molho de carne assada com margarina	513	51
Chocolate em pó para culinária	452	45
Pó achocolatado com elevado teor de gordura	426	43
Mousse de chocolate de leite (Alsa®)	420	42
Cerelac® (tradicional)	422	42
Pudim instantâneo em pó	410	41
Nestum® Bolacha Maria	399	40
Pó achocolatado com baixo teor de gordura	390	39
Açúcar branco	391	39
Cerelac® 8 cereais e mel	387	39

<b>Cerelac® 8 cereais e iogurte</b>	389	39
<b>Nestum® mel</b>	388	39
<b>Nestum® Arroz (sem Gluten)</b>	385	39
<b>Molho bife frito com manteiga</b>	378	38
<b>Açúcar amarelo</b>	384	38
<b>Gelatina desidratada, pó ou folha</b>	349	35
<b>Nata cremosa (Mimosa®)</b>	336	34
<b>Cacau em pó</b>	335	34
<b>Maionese Hellmann's®</b>	333	33
<b>Leite condensado (Mimosa®)</b>	318	32
<b>Mel</b>	309	31
<b>Chantilly (Mimosa®)</b>	302	30
<b>Nata fresca (Mimosa®)</b>	289	29
<b>Marmelada</b>	271	27
<b>Geleia (Casca de laranja)</b>	262	26
<b>Doce de cereja</b>	246	25
<b>Doce de ginja</b>	247	25
<b>Molho Branco com margarina</b>	244	24
<b>Molho verde</b>	242	24
<b>Doce de framboesa</b>	226	23
<b>Doce de morango</b>	228	23
<b>Molho nata para carne (Mimosa®)</b>	218	22
<b>Molho nata para bacalhau (Mimosa®)</b>	218	22
<b>Chantilly light (Mimosa®)</b>	220	22
<b>Doce de damasco</b>	219	22
<b>Doce de maçã</b>	223	22

<b>Doce de pêssego</b>	197	20
<b>Iogurte grego natural açucarado (Danone®)</b>	154	15
<b>Iogurte grego pedaços morango (Danone®)</b>	146	15
<b>Iogurte grego pedaços pêssego (Danone®)</b>	152	15
<b>Iogurte grego pedaços laranja, limão e tangerina (Danone®)</b>	152	15
<b>Suplemento energético Resource Infantil (Nestlé®)</b>	150	15
<b>Molho Béchamel com margarina</b>	139	14
<b>Molho de tomate (ketchup)</b>	133	13
<b>Pudim flan (Boca doce®)</b>	127	13
<b>Pudim de ananás (Boca doce®)</b>	132	13
<b>Pudim de baunilha (Boca doce®)</b>	132	13
<b>Pudim de caramelo (Boca doce®)</b>	131	13
<b>Nata ligeira (Mimosa®)</b>	117	12
<b>Puré de batata</b>	112	11



## Anexo 6

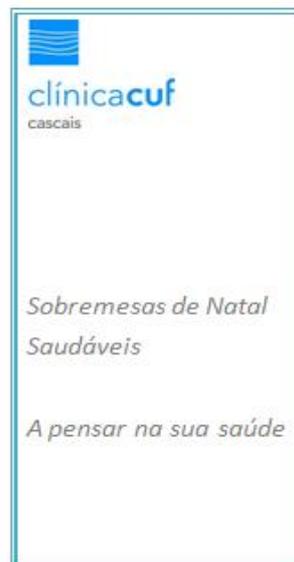
### ALETRIA

#### Ingredientes (para 4 pessoas)

100g de Aletria  
4dl de Leite Magro  
75g de Açúcar  
2 Gemas  
Casca de limão  
Canela

#### Preparação

Coza a aletria em água durante 5 minutos e depois escorra-a. Leve o leite magro ao lume juntamente com casca de limão, açúcar e a aletria e deixe cozer. Depois da aletria estar cozida, e fora do lume, misture as gemas previamente batidas. Leve a mistura novamente ao lume para que as gemas cozam ligeiramente. Sirva a aletria polvilhada com canela.



#### Composição Nutricional (por prato)

Calorias: 88 kcal  
Hidratos de Carbono: 4,0g  
Proteínas: 5,5g  
Gordura: 3,0g

Elaborado por: Carla Tzortzi  
Adaptado por: ARN, Associação Portuguesa de Nutricionistas (2009). Receitas para uma Ceia de Natal mais saudável. Disponível on-line em: [http://www.arn.org.pt/act/nao\\_bao/](http://www.arn.org.pt/act/nao_bao/)  
defaultCategory/Menu/nao\_bao\_278\_0000  
609896 por 10-10-2012



### PUDIM DE NATAL

#### Ingredientes (10 pessoas)

5 Gemas  
7 Claras de ovos  
450 g de doce de chila  
450 g de doce de abóbora  
75 g de Amêndoa ralada  
1 Rodela de limão

#### Preparação

Leve ao lume o açúcar com um copo de água (cerca de 2dl) e a rodela de limão e deixar ferver até a calda ficar em ponto de cor pérola. Retire do lume e espere que arrefeça um pouco. Junte os doces de chila e de abóbora, a amêndoa, as gemas e a calda de açúcar, à qual se retira a casca de limão. Bata as claras em castelo e junte ao preparado, lentamente. Unte uma forma redonda com fundo forrado com papel vegetal, e deite o preparado. Leve a cozer em forno brando. Desenforme quando o preparado arrefecer.

#### Composição Nutricional (por prato)

Calorias: 313 kcal  
Hidratos de Carbono: 52,6g  
Proteínas: 6,9g  
Gordura: 9,6g

### BROAS DE NATAL

#### Ingredientes (40 broas)

750g de Farinha de trigo  
750g de Farinha integral  
500g de Farinha de milho  
1,5dl de Mel  
2,5dl de Azeite  
2,5dl de Água  
250g de Canela  
500g de Erva-doce  
350g de Açúcar  
75g de Amêndoas torradas  
75g de Pinhões  
200g de Nozes  
Sal q.b.  
Ovos para pincelar

#### Preparação

Leve a ferver num tacho a água, o azeite e o mel até fazer uma espuma loira. Junte a canela e a erva-doce e deixe ferver mais 15 minutos. Peneire as farinhas com o sal num alguidar e escalde com o preparado anterior, amassando como o pão. Depois de bem amassado junte as nozes, amêndoas e pinhões e misture bem. Coloque as broas numa forma e pincele com ovo. Leve a cozer em forno bem quente em tableiros untados com azeite.

#### Composição Nutricional (por broa)

Calorias: 354 kcal  
Hidratos de Carbono: 51,1g  
Proteínas: 7,0g  
Gordura: 13,2g

### RABANADAS

#### Ingredientes

1 Pão cacete  
3dl de Leite magro  
300g de Açúcar  
4 Ovos  
100g Açúcar  
Azeite para untar

#### Calda

1dl de água  
50g de Açúcar  
1 Pau de canela  
1 Cálice de Vinho do Porto

#### Preparação

Misture o leite magro e o açúcar. Bata ligeiramente o ovo e a clara. Corte o pão em fatias com cerca 1,5cm e passe cada fatia de pão no leite e em seguida no ovo batido. Barre a forma com o azeite e a farinha. Leve ao forno bem quente, pré-aquecido a 280°C, diminuindo a temperatura para 180°C, por aproximadamente 20 minutos. Vire as rabanadas na metade do tempo, para dourarem nos dois lados.

#### Calda

Leve ao lume a ferver a água, o sumo de laranja, o Vinho do Porto e o açúcar. Junte o pau de canela e deixe ferver durante 15 minutos. Deixe arrefecer, junte os pinhões e cubra sobre as rabanadas.

#### Composição Nutricional (por rabanada)

Calorias: 174 kcal  
Hidratos de Carbono: 54,7g  
Proteínas: 5,5g  
Gordura: 2,4g



## Anexo 7



JOSÉ DE MELLO SAÚDE

Nº de Quarto \_\_\_\_\_

### RASTREIO NUTRICIONAL

RASTREIO INICIAL		SIM	NÃO
1	IMC <20,5		
2	O cliente perdeu peso nos últimos 3 meses?		
3	O cliente reduziu a sua ingestão alimentar na última semana?		
4	O cliente está severamente doente? (ex. Internado UCI)		
SIM – Se a resposta for sim a qualquer questão anterior, preencher o rastreio final. NÃO – Se a resposta for não a todas as questões, repetir rastreio semanalmente, salvo qualquer intercorrência (ex. Cirurgia major...).			
Fonte: ESPEN guidelines for nutritional screening 2002			

RASTREIO FINAL			
Estado Nutricional		Severidade da doença	
Ausente Score 0	Bom Estado Nutricional	Ausente Score 0	Necessidades nutricionais aumentadas
Normal Score 1	Perda de peso > 5% nos últimos 3 meses ou ingestão alimentar entre 50 a 75% das necessidades na semana anterior	Normal Score 1	Fractura da anca, doentes crónicos, em particular com complicações como cirrose, DPCO, hemodiálise, diabetes, foro oncológico
Moderado Score 2	Perda de peso > 5% nos últimos 2 meses ou IMC entre 18,5 e 20,5 + mau estado geral ou ingestão alimentar entre 25 a 60% do habitual na semana anterior	Moderado Score 2	Cirurgia abdominal major, AVC, pneumonia severa, patologia hematológica maligna
Severo Score 3	Perda de peso > 5% no último mês (> 15% nos últimos 3 meses) ou IMC < 18,5 + mau estado geral ou ingestão alimentar < 25% das necessidades na semana anterior	Severo Score 3	Traumatismo crânio-encefálico, transplante de medula, doentes críticos (APACHE > 10)
Score:	+	Score:	= Score total
Idade		Score total ajustado à idade	
Score ≥ 3: O cliente está em risco nutricional, é iniciado plano nutricional Score < 3: Reavaliação semanal do cliente. Se houver plano de intervenção cirúrgica deverá ser considerado 1 plano nutricional preventivo Se idade ≥ 70 acrescentar 1 ponto			
Fonte: ESPEN guidelines for nutritional screening 2002			



## Anexo 8

**Bolachas de Gengibre e erva-doce**

**Ingredientes**

- 1 ovo
- 125g de açúcar mascavado
- 1 chávena de chá de creme vegetal para cozinha
- 1 chávena de chá de mel
- 4 chávenas de chá e 1/4 de farinha sem glúten
- 1 colher de sopa de erva-doce
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 pitada de sal iodado
- 2 colheres de sopa de água quente
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 1 chávena de chá de açúcar

**Confecção**

Pré-aqueça o forno (150°C). Unte um tabuleiro com creme vegetal. Misture o açúcar mascavado, o creme vegetal e o mel num tacho. Leve a ferver em lume médio, mexendo constantemente. Retire do lume. Deixe arrefecer durante 10 minutos. Adicione a farinha, o gengibre, a erva-doce e o sal. Misture bem. Junte o vinagre e o ovo à mistura de massa. Mexa bem. Forme bolinhas de 5 cm com a mistura. Passe as bolas pelo açúcar. Coloque as bolachas nos tabuleiros preparados deixando um espaço de 2,5 cm entre cada uma. Coza durante 15 minutos até os lados ficarem ligeiramente dourados.

*Reduziu-se 431,2Kcal, em relação à receita original.*

Desejamos aos nossos  
clientes uma Páscoa  
cheia de Saúde

Clinica CUF Cascais

Realizado por Carla Tomás

Fonte: E-books Associação  
Portuguesa de Nutricionistas

**clínica cuf**  
cascais

**Receitas de Páscoa saudáveis**




**Cabrito assado**

**Ingredientes (para 6 pessoas)**

- 2kg de cabrito
- 1kg de batatas
- 500 g de cebolinhas
- 1 cabeça de alho
- 2 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 dl de espumante colorau
- 2 folhas de louro
- sal e pimenta

**Confecção**

Num almofariz pise os alhos. Corte a cebola aos pedacinhos. Adicione o colorau, as folhas de louro, o azeite e 1 dl de espumante. Barre o cabrito com estes ingredientes todos misturados e deixe-o ficar num local fresco durante 1 dia. No dia seguinte, coloque o cabrito numa assadeira, acrescente o restante espumante e leve ao forno bem quente. Durante a assadura não se esqueça de virar quantas vezes achar necessárias o cabrito. Sirva o cabrito acompanhado de batatinhas salteadas em azeite.

*Com as alterações à receita original reduziu-se 2879 kcal.*

**Broas de Milho com pinhões**

**Ingredientes**

- 500g de farinha de milho
- 50g de farinha de trigo
- 1,5 dl de mel
- 1 dl de azeite
- 100 g de açúcar
- 1 colher de sopa de erva-doce
- 1 pitada de sal iodado
- 100g de massa de pão
- 1 colher de sopa de canela
- 80g de pinhões

**Confecção**

De véspera peneiram-se as farinhas de milho e de trigo para um alguidar. A parte, num recipiente que possa ir ao lume, deitam-se 2 dl de água, o mel, o azeite, o açúcar, a erva-doce e sal e leva-se a ferver. Deita-se esta mistura imediatamente sobre as farinhas e mistura-se tudo com uma colher de pau. Adicionam-se depois a massa de pão, a canela e os pinhões. Amassa-se tudo muito bem, abafa-se com um cobertor e deixa-se levedar em local temperado (quente mas não no forno) de um dia para o outro.

No dia seguinte, dão-se umas voltas à massa e tendem-se as broas do formato tradicional, isto é, ovais, que se dispõem em tabuleiros untados com azeite. Levam-se a cozer em forno bem quente (200°C). Massa caseira - Para fazer em casa, utilize 100g de farinha de trigo, 20g de fermento de padeiro.

*Reduziu-se um total de 755,6Kcal.*

**Mexidos com ovos e amêndoas**

**Ingredientes**

- 200 g de açúcar
- 125 g de amêndoas peladas
- 100 g de uvas passa
- 1 pau de canela
- 1 colher de chá de creme vegetal para barrar
- 1 cálice de vinho do Porto
- 100g de pão mistura
- Leite Magro
- 8 gemas

**Confecção**

Leva-se o açúcar ao lume com 2 dl de água a ferver até fazer ponto de pérola fraco. Rala-se a amêndoa (devendo ficar grossa). Adiciona-se a amêndoa à calda, juntamente com as passas, o pau de canela, e o Porto. Deixa-se engrossar. Entretanto, escalda-se o pão integral (só o miolo) com um pouco de leite magro a ferver. O leite é apenas o suficiente para embeber o pão. Desfaz-se o pão o melhor possível (com a varinha), escalda-se com o preparado anterior e leva-se novamente ao lume a ferver. Depois de bem cozido, retira-se o calor, deixa-se arrefecer um pouco e adicionam-se as gemas desfeitas. Leva-se novamente ao lume só para levantar fervura. Serve-se em travessas, devendo ficar ralo e fino, sendo às vezes preciso juntar mais calda fraca de açúcar, que será feita à parte.

*Com as alterações à receita original reduziu-se 1253kcal.*





## Anexo 9











**21**



**22**



**23**



## Anexo 10

# CERTIFICADO



Certifica-se que

**Carla Sofia Tomás**

colaborou na organização do **I Simposio sobre Nutrição e Alimentação dos 0 aos 18** que decorreu no dia **1 de Março de 2013**, no Edifício Egas Moniz da Faculdade de Medicina de Lisboa

*A Presidente*

A handwritten signature in blue ink, reading 'M. Machado'.

*Prof. Doutora Maria do Céu Machado*