

## 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> (hipossalina)  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:

As **leguminosas** (ervilhas, feijão, grão, lentilhas) devem ser introduzidas a partir dos 11M, ou desde que já tenham sido introduzidas em casa.

Pelos 12M conclui-se a diversificação alimentar com a introdução do leite de vaca pasteurizado (gordo), citrinos (laranja, tangerina, limão), kiwi e carne de porco. Contudo, só aos 13M deve ser introduzida a clara de ovo e aos 14M o tomate e o marisco.

O sal, enquanto condimento, poderá ser introduzido aos 2 anos e em quantidade reduzida. Os frutos secos (nozes, amendoins, amêndoas, pinhões) devem, igualmente, ser introduzidos por esta altura. O açúcar, chocolate e outros doces, por sua vez, devem ser introduzidos o mais tarde possível.

A idade de introdução de cada alimento não tem de ser rígida, deve ser, sempre, adaptada a cada criança. Cada alimento novo deve ser introduzido a cada 3-4 dias, considerando que para a carne o intervalo deve ser de uma semana.

As orientações do pediatra ou nutricionista da criança, bem como a informação e colaboração dos encarregados de educação são determinantes para a nossa atuação, enquanto instituição prestadora de cuidados na infância.

Em episódios esporádicos de diarreia e não havendo outra indicação do encarregado de educação, médico/nutricionista sugere-se uma dieta obstipante. Assim, ao almoço sugere-se a base de uma sopa/creme (batata, cenoura e cebola) com uma fonte extra de hidratos de carbono complexos (arroz ou massa) e um fio de azeite em cru, mantendo a fruta como sobremesa, e ao lanche uma papa láctea de arroz.

Em relação aos ingredientes ou produtos alergénios, de acordo com o Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro, é **obrigatória a indicação de todos os ingredientes/auxiliares ou derivados de uma substância que provoque alergias ou intolerâncias** utilizados no fabrico ou na preparação de um género alimentício e que continuem no produto acabado. No mesmo regulamento, no anexo II, é apresentada uma lista de 14 substâncias ou alimentos que podem, assim, provocar alergias ou intolerâncias alimentares. De acordo com esta informação serão identificados os que podem ser encontrados nas preparações culinárias previstas no plano de ementas sugerido e segundo a legenda:

- <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.

<p><b>Dieta ligeira (diabética)</b>  sem adição de sacarose</p>	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>-mel</li> <li>-geleia</li> <li>-compota</li> <li>-marmelada</li> <li>-produtos de confeitaria e pastelaria</li> <li>-chocolate</li> <li>-fruta em calda (pêssego e ananás, por exemplo)</li> <li>-refrigerantes e outras bebidas açucaradas</li> </ul>
	Limitar a captação de alimentos ricos em hidratos de carbono complexos: <ul style="list-style-type: none"> <li>-cereais e derivados (pão, arroz, massa)</li> <li>-tubérculos (batata)</li> </ul>
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

Em relação aos ingredientes ou produtos alergénios, de acordo com o Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro, é **obrigatória a indicação de todos os ingredientes/auxiliares ou derivados de uma substância que provoque alergias ou intolerâncias** utilizados no fabrico ou na preparação de um género alimentício e que continuem no produto acabado. No mesmo regulamento, no anexo II, é apresentada uma lista de 14 substâncias ou alimentos que podem, assim, provocar alergias ou intolerâncias alimentares. De acordo com esta informação serão identificados os que podem ser encontrados nas preparações culinárias previstas no plano de ementas sugerido e segundo a legenda:

- <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.