

# PEQUENO-ALMOÇO Saudável



## A NOSSA PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA

Pequeno-almoço, ou desjejum significa "quebrar o jejum". E por isso, após uma noite de sono retemperador, em que estivemos várias horas sem comer, é essencial não só despertar convenientemente, como proporcionar ao organismo a energia e os nutrientes necessários ao começo de um novo dia.



## O pequeno-almoço

A falta de tempo é desfavorável à realização de um pequeno-almoço calmo e tranquilo, a degustar e a apreciar os diversos sabores dos alimentos, que se podem e devem consumir no início de cada novo dia.

No entanto, a falta de tempo é também utilizada como desculpa, da "preguiça matinal" que todos nós sentimos ao acordar, e que tantas vezes nos impede de realizar algumas tarefas, que nos tomam apenas alguns minutos, mas que resultam na elaboração daquela que deve ser **a nossa primeira refeição do dia**.

Hoje podemos afirmar que não existem desculpas que justifiquem o prolongamento do "jejum nocturno" por mais horas (em alguns casos até à hora de almoço), na medida em que existe uma grande diversidade de produtos alimentares fáceis de utilizar e de confecção e/ou preparação rápida.



# Tome sempre

o pequeno-almoço... são só **5 minutos**



É fundamental criar o hábito matinal de reservar **cinco minutos** da nossa agenda diária, para o pequeno-almoço, evitando cometer o erro de sairmos de casa privados dessa refeição tão importante para o metabolismo e desempenho **(escolar, profissional e/ou desportivo)** de cada um de nós.

# Varie

o seu pequeno-almoço



# Pequeno-almoço Porquê?



# Cuidado

Um pequeno-almoço completo deve fornecer **energia** e **nutrientes** para as primeiras horas do novo dia.

Evita a fraqueza e quebra de rendimento físico e intelectual no final da manhã, assim como **reduz o apetite para o almoço**, contribuindo para uma distribuição alimentar e energética mais saudável e equilibrada ao longo do dia, **diminuindo o risco de obesidade**. Todos beneficiam em tomar o pequeno-almoço pouco tempo após acordar, no entanto, as **crianças e adolescentes**, por se encontrarem numa fase de grande crescimento e desenvolvimento, não devem ser privadas desta importante refeição.

**Não tomar o pequeno-almoço pode ter várias consequências que se manifestam de diferentes formas:**

- ⌚ Hipoglicémia (descida da glicose no sangue) pode ter como consequências: suores frios, falta de forças, desfalectimento/desmaio e coma hipoglicémico
- ⌚ Mal-estar e má disposição geral
- ⌚ Impaciência e agressividade
- ⌚ Cefaleias (dores de cabeça)
- ⌚ Quebra no rendimento físico e intelectual
- ⌚ Diminuição da capacidade de resposta e de reflexos
- ⌚ Maior propensão para acidentes de trabalho, de viação ou domésticos, devido à combinação de duas ou mais das manifestações referidas anteriormente.



Quem não tem apetite ou não consegue comer logo após acordar, não deve forçar. É aconselhável estimular gradualmente o apetite em dias ou semanas consecutivos. Neste caso deve começar por consumir alimentos leves, ao seu gosto e em pequenas quantidades, aumentando-as gradualmente.

Se não tem apetite comece por alimentos

# leves



## Que pequeno-almoço?

Para obter o máximo de benefícios do pequeno-almoço, o mesmo deve ser **completo, variado e equilibrado**, combinando todos os nutrientes necessários ao nosso organismo.

### HIDRATOS DE CARBONO

O **pão, flocos de cereais e frutos** são excelentes fontes de energia sob a forma de hidratos de carbono.



### PROTEÍNAS

O **leite e os seus derivados** são excelentes fontes de proteínas de alto valor biológico e não só podem, como devem fazer parte de um bom pequeno-almoço.



## LIPIDOS OU GORDURAS

A **manteiga**, **margarina**, o **queijo** e as gorduras existentes, por exemplo, no **fiambre**, podem ser consumidas com moderação ao pequeno-almoço. Se tem problemas de gorduras no sangue, em vez de **manteiga** é uma excelente opção utilizar **azeite** como gordura de adição para o **pão** e **torradas**.



## MINERAIS

O **leite** e **derivados** são particularmente ricos em cálcio, fundamental para os ossos e para os dentes. Os **frutos** são também excelentes fontes de minerais.



## VITAMINAS

Encontram-se em vários alimentos:

Vitamins hidrossolúveis: vitaminas do complexo B e vitamina C – Existem em abundância nos **frutos**.

Vitamins lipossolúveis: Vitaminas A, D, E, K – existem nos **frutos secos** e **oleaginosos**, no **leite** e **derivados** (melo gordos e gordos), na **manteiga**, **margarina** e **azeite**.



## FIBRA

As fibras são fundamentais para o bom funcionamento do tubo digestivo, além disso **reduzem a absorção de gordura e colesterol no intestino**. Sabe-se também que desempenham um importante papel na prevenção de alguns tipos de cancro. As fibras existem nos cereais de pequeno-almoço e no **pão**, principalmente nas variedades pouco refinadas e integrais e na **fruta**.



Os benefícios do pequeno-almoço são muitos e variados, justificando o “investimento” de alguns minutos diários!

Ficha Técnica:  
Alexandra Bento  
Nuno Nunes  
Beatriz Oliveira  
Helena Real

Com o apoio de:  
Nestlé Portugal, SA



*Good Food, Good Life*

Editado por:  
Associação Portuguesa dos  
Nutricionistas  
Rua João das Regras, nº 284 R/C3  
4000-291 Porto  
Tel: +351222085981  
Fax: +351222085145  
[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)



Associação Portuguesa  
dos Nutricionistas

