

Assunto: Recomendações alimentares para cafetarias/bares e máquinas de vendas automáticas de alimentos nos serviços/unidades integradas no Sistema Regional de Saúde

Para: Todos os Serviços de Saúde

Retomando as orientações inseridas na Circular da DRSP nº 58/2007, de 29/05/2007, e observando que a epidemia da obesidade representa um dos mais graves desafios para a saúde pública na Região Europeia da OMS, o **IASAÚDE, IP-RAM alerta para o fenómeno da obesidade cuja prevalência aumentou para o triplo nos últimos vinte anos e em Portugal estima-se que cerca de metade da população adulta e uma criança em cada cinco sofram de peso excessivo.** Destes, um terço já podem ser considerados obesos e esta proporção aumenta diariamente. O peso excessivo e a obesidade contribuem para uma grande percentagem de doenças não contagiosas, diminuindo a esperança de vida e resultando numa deterioração da qualidade de vida. Anualmente, mais de um milhão de mortos na Região Europeia da OMS resultam de doenças relacionadas com sobrecarga ponderal.

“**Tornar disponível a opção saudável**” é uma das estratégias elegíveis para minimizar os problemas de saúde ligados à nutrição, ao excesso de peso, e obesidade. A escolha saudável significa assegurar a existência de opções saudáveis aos consumidores. Garantindo a disponibilidade dos alimentos saudáveis ajuda a moldar o regime alimentar e lutar contra a obesidade e o excesso de peso.

Considerando que os estabelecimentos de saúde devem constituir-se como ambientes verdadeiramente promotores de saúde;

Considerando, ainda, as estratégias de prevenção primária, designadamente no que diz respeito à regulação da disponibilidade de alimentos com elevado teor de calorias, sal, açúcar e gorduras, recomenda-se que os serviços que possuem cafetaria/bar e/ou máquinas para venda automática de alimentos e bebidas devem, genericamente, assegurar a oferta dos seguintes alimentos:

- Água, café, chá, leite meio-gordo simples ou magro simples, iogurte ou outros leites fermentados (naturais, de aromas, magros com adoçante), sumos naturais de frutas e/ou legumes, batidos de fruta e/ou legumes, néctares de fruta, sumos 100%;
- Pão de vários cereais, pão escuro ou com alto teor de fibras alimentares. Podem-se incluir bolo de leite e croissant não folhado;
- O pão pode ser acompanhado por um único elemento: fiambre ou queijo de preferência com baixo teor de gordura, queijo fresco, requeijão ou compota tipo caseiro (1 colher de sopa por cada fatia de pão ou por 50 g de pão ou 1 paposseco). No pão poderá ainda incluir como acompanhamento vegetais ou fruta;
- A fruta é altamente recomendável, podendo ser apresentada sob a forma de peças de fruta da época, pratos com fruta, saladas não açucaradas, batidos;
- Podem ser disponibilizadas bolachas do tipo: Maria, Água e Sal, *Cream-Cracker*, Torrada. Biscoitos tradicionais preparados à base de azeite e com farinhas integrais ou semi-integrais. Bolos secos ou sem creme tipo caseiro (cenoura, laranja, banana, etc);
- A sopa poderá ser disponibilizada nos estabelecimentos que tenham condições higiossanitárias para a elaborar;
- Limitar a utilização de açúcar. Evitar a oferta de bolos e bolachas com cremes e coberturas, assim como de produtos de pastelaria e confeitaria.

O Presidente



Maurício Melim