

## Registo de Controlo do Peso

Semana	Peso (Kg)	Dificuldades sentidas
Semana 1 ( _/ _/ _)		
Semana 2 ( _/ _/ _)		
Semana 3 ( _/ _/ _)		
Semana 4 ( _/ _/ _)		
Semana 5 ( _/ _/ _)		
Semana 6 ( _/ _/ _)		

### Referências Bibliográficas

1 - Feinman RD, Pogozelski WK, Astrup A, Bernstein RK, Fine EJ, Westman EC, *et al.* Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management: Critical review and evidence base. Nutrition [Internet]. 2015;31(1):1–13. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2014.06.011>

2 - Controlar a Diabetes. Equivalências dos Hidratos de Carbono ( HC ) [Internet]. 2013. p. 1–2. [acedido em 9 de Janeiro de 2020]. Disponível em: <https://controlaradiabetes.pt/uploads/equivalenciasdoshidratosdecarbono-2019-11-20-11-46-54.pdf>

Elaborado por: Margarida Machado (2893NE)  
Colaboração e revisão por: Dr.ª Catarina Empis

Adaptado da versão de 2008 por: Dr.ª Catarina Empis, Dr.ª Mariana Almeida,  
Dr.ª Rita Tato, Dr.ª Susana Medonça e Dr.ª Elsa Feliciano (nutricionista)



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)

Maio de 2020



# Diário Alimentar para o controlo da Diabetes Mellitus

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Altura (m): \_\_\_\_\_

Peso (Kg): \_\_\_\_\_

IMC (Kg/m<sup>2</sup>): \_\_\_\_\_

Perímetro Abdominal (cm): \_\_\_\_\_

## Vamos construir o seu dia-a-dia:

Refeição	Plano Alimentar	N.º de Porções
PA (___ h)	Lacticínios: ___ porção + Cereais ou derivados: ___ porções	
MM (___ h)	Fruta: ___ porção + Cereais ou derivados: ___ porções	
Almoço (___ h)	Sopa: de legumes + Prato: carne/peixe com hortícolas e ___ porções de cereais ou tubérculos	
Lanche 1 (___ h)	Fruta: ___ porção + Cereais ou derivados: ___ porções	
Lanche 2 (___ h)	Lacticínios: ___ porção + Cereais ou derivados: ___ porções	
Jantar (___ h)	Sopa: de legumes + Prato: carne/peixe com hortícolas e ___ porções de cereais ou tubérculos	
Ceia (___ h)	Lacticínios: ___ porção + Cereais ou derivados: ___ porções	
		<b>TOTAL (*):</b> _____

(\*) Em média, considerando uma percentagem de 45% de hidratos de carbono, uma mulher necessita entre 18 a 19 porções e um homem de 23 a 24 porções de hidratos de carbono por dia. O mínimo diário de consumo por dia deve ser de 130g/dia, que corresponde a aproximadamente 11 porções.<sup>1</sup> A quantidade de porções diária deve ser ajustada e aumentada caso se verifique um nível elevado de atividade física.

## O que são porções ou equivalentes de hidratos de carbono?

Os HC consumidos têm influência direta sobre a glicemia, pelo que a sua contagem permite um melhor controlo glicémico. Na tabela da página seguinte encontram-se as **medidas de alimentos com a mesma quantidade de HC - 12 g = 1 porção HC.**<sup>2</sup>

Alimento	1 Porção de HC	Peso (g)
<b>► Cereais e tubérculos</b>		
Batata cozida	1 batata tamanho de 1 ovo	70
Arroz cozido simples	2 c. sopa	40
Massa cozida	2 c. sopa	40
Puré de batata	3 c. sopa	70
Cuscuz cozido	3 c. sopa	55
Grão cozido / Feijão cozido	3 c. sopa	80
Lentilhas cozidas	5 c. sopa	75
Ervilhas cozidas / Favas cozidas	6 c. sopa	160
<b>► Cereais e derivados</b>		
Pão de trigo/mistura/integral	1/2 carcaça ou 1 fatia forma	25
Broa de milho	1 fatia pequena	30
Bolachas água e sal quadradas / redondas	2 / 6 unidades	-
Bolachas integrais ou maria	3 unidades	-
Tostas integrais	2 unidades	-
Farinha de trigo / amido de milho	1 c. sopa cheia	15
Flocos de aveia	2 c. sopa	20
Cereais do tipo 'all-bran flakes'	3 c. sopa	20
Cereais do tipo 'fitness'/milho	3 c. sopa	15
<b>► Leite e laticínios</b>		
Leite magro/meio-gordo simples	1 copo	240
iogurte líquido/sólido s/ açúcar	1 uni = 1/2 porção	156 \ 125
<b>► Frusta fresca</b>		
Ameixa	2 unidades	170
Ananás	1 rodela, já arranjada	130
Banana	Metade	100
Cerejas	20 unidades	110
Laranja / Pêssego / Pêra / Kiwi	1 unidades	200 / 200 / 160 / 130
Maçã	1 uni pequena, já arranjada	120
Manga	1/3, já arranjada	100
Melancia/Melão	1 talhada	420
Melo	Metade	480
Morangos	10-14 unidades	230
Tangerina	1 grande ou 2 pequenas	190
Uvas	8-10 bagos	80