

2014-11-13 20:49:16

<http://justnews.pt/noticias/nutricionistas-alertam-para-a-importancia-de-um-pequenoalmoco-saudavel>

## **Nutricionistas alertam para a importância de um pequeno-almoço saudável**

A Associação Portuguesa dos Nutricionistas vai realizar, dia 14 de novembro, no âmbito do Dia Mundial da Diabetes, um pequeno-almoço na Secretaria de Estado da Alimentação e da Investigação Agro-alimentar. Esta iniciativa visa sensibilizar para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis, onde se inserem os hábitos alimentares.

O evento terá a presença do secretário de Estado da Alimentação e da Investigação Agro-alimentar, Nuno Vieira e Brito, e contará com a participação de "convidados de destaque do setor agro-alimentar, profissionais de saúde e associações ligadas à comunidade".

Este pequeno-almoço saudável insere-se numa ação, a nível nacional, desenvolvida por nutricionistas associados da Associação Portuguesa dos Nutricionistas que, nos seus locais de trabalho, dinamizarão atividades com a comunidade, distribuindo também materiais de sensibilização sobre diabetes, desenvolvidos pela Associação e produzidos com o apoio da farmacêutica Roche.

Entre 2014 e 2016, a Federação Internacional da Diabetes realiza uma campanha mundial subordinada ao tema "Estilo de vida saudável e diabetes". O ano de 2014 é dedicado à importância de se fazer diariamente um pequeno-almoço saudável.

Em comunicado, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas salienta que "a toma de pequeno-almoço auxilia no controlo do apetite e na manutenção da concentração de glicose no sangue em crianças e adultos. Por outro lado, a sua ausência associa-se a uma maior probabilidade de ganho de peso, um dos principais factores de risco para o desenvolvimento de Diabetes tipo 2".

Relativamente ao papel do nutricionista, é indicado que, "enquanto profissional de saúde especialista na área da nutrição e alimentação, é fundamental para um aconselhamento alimentar de qualidade direccionado à população em geral com efeitos preventivos e promotores da saúde, bem como para a terapêutica nutricional adequada às pessoas com diabetes".