



OPEN – Plataforma Nutricional



Elsa Vasco

Elsa Vasco 2014

Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN), Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. (INSA)
Av. Padre Cruz, 1649-016 Lisboa - Portugal (<http://www.insarj.pt>)



OPEN – Plataforma Nutricional

BASE - OPEN Platform for Clinical Nutrition (<http://opkp.si/>)

Ferramenta informática criada:

Computer Systems Department do Jožef Stefan Institute - Barbara Koroušić Seljak, na Eslovénia.

Em colaboração com:

- University Children's Hospital Ljubljana;
- Oncology Institute of Ljubljana;
- International non-profit association [EuroFIR AISBL](http://www.eurofir.org/?p=2164)
(<http://www.eurofir.org/?p=2164>)

OPEN – Plataforma Nutricional

BASE - OPEN Platform for Clinical Nutrition - OPEN (<http://opkp.si/>)

Inicialmente criada:

- para ajudar os doentes oncológicos na avaliação nutricional e no planeamento das suas dietas alimentares;
- para a educação alimentar dos diabéticos.

OPEN – Plataforma Nutricional

BASE - OPEN Platform for Clinical Nutrition - OPEN (<http://opkp.si/>)

- Ferramenta *online*;
- Avaliação do consumo alimentar e planeamento alimentar tendo em conta a escolha de alimentos e a prática de atividade física;
- Interação profissional de saúde – paciente/indivíduo;
- Dados nacionais de composição de alimentos;
- Resultados de uma forma ilustrada para uma melhor compreensão;
- Fácil utilização;
- Constante adaptação a novos estudos/projetos.

OPEN – Plataforma Nutricional

OPEN Platform for Clinical Nutrition



Colaboração
Tradução para português, adaptação e adequação

OPEN – Plataforma Nutricional



OPEN – Plataforma Nutricional

PT EN Login / Registo

OPEN Platform for Clinical Nutrition

INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Diário Alimentar Introdução à OPEN

Lista de alimentos



Login

[Mais informações sobre os alimentos](#)

Diário alimentar



Avaliação da sua dieta

Login

[Detalhes sobre o diário alimentar](#)

Plano alimentar



Personalizar a dieta de acordo com as suas necessidades

Login

[Detalhes sobre o plano alimentar](#)

OPEN é uma ferramenta de avaliação nutricional que proporciona a consciencialização dos hábitos alimentares e prática de atividade física. Apresenta uma base a partir da qual é possível planejar mudanças e estabelecer objectivos e, avaliar as alterações alimentares ao longo do tempo.

Aviso:
A avaliação é Informativa. Recomendamos o acompanhamento por um nutricionista clínico ou médico.

[Mais informações](#)



Login - Registo

Faça login para aceder ao seu diário alimentar.

Username

Password

Login

Ainda não é membro?
[Registo](#)

Registo

PT EN Login Regis

OPEN Platform for Clinical Nutrition

INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Diário Alimentar Introdução à OPEN

Registo

Nome

Nome de utilizador

Senha

Confirmação da senha

Nome de e-mail

Concordo com termos de uso

Criar nova conta

OPEN – Plataforma Nutricional

Login

The screenshot displays the OPEN Platform for Clinical Nutrition website. At the top, there is a navigation bar with 'PT' and 'EN' language options and a 'Login / Registo' link. Below this, a main menu includes 'INÍCIO', 'INTRODUÇÃO', and 'AJUDA'. The main content area features three large cards: 'Lista de alimentos' (with a 'Login' button and a link to 'Mais informações sobre os alimentos'), 'Diário alimentar' (with a 'Login' button and a link to 'Detalhes sobre o diário alimentar'), and 'Plano alimentar' (with a 'Login' button and a link to 'Detalhes sobre o plano alimentar'). A central text block describes the platform's purpose: 'OPEN é uma ferramenta de avaliação nutricional que proporciona a consciencialização dos hábitos alimentares e prática de atividade física. Apresenta uma base a partir da qual é possível planear mudanças e estabelecer objectivos e, avaliar as alterações alimentares ao longo do tempo.' Below this is an 'Aviso' section and a 'Mais informações' link. A food pyramid graphic is positioned above the 'Login - Registo' form. The form itself is circled in green and contains fields for 'Username' and 'Password', a 'Login' button, and a 'Registo' link for new members. The footer includes the text 'Plataforma de Nutrição Clínica' and a list of partner organizations: Jožef Stefan Institute, sonce.net, EFAD (European Federation of the Associations of Dietitians), European Union, and EuroFIR (European Food Information Resource).

Nome do utilizador

Password

OPEN – Plataforma Nutricional

Perfil

The screenshot shows the user profile page for 'Elsa Vasco' on the OPEN platform. The page has a green header with the logo and navigation menu. The user's profile information is circled in blue, showing a silhouette icon, the name 'Elsa Vasco', and personal details: weight (62,0 Kg), height (162,0 cm), and age (46 anos). Below the header is a navigation bar with options like 'AVALIAÇÃO', 'LISTA DE ALIMENTOS', 'DIÁRIO ALIMENTAR', 'PLANO ALIMENTAR', 'RECEITAS', 'INÍCIO', 'INTRODUÇÃO', and 'AJUDA'. The main content area features three large cards: 'Lista de alimentos' with a search bar and 'Pesquisa' button; 'Diário alimentar' with an 'Abrir' button; and 'Plano alimentar' with an 'Abrir' button. Each card includes a descriptive image and a link for more information. At the bottom, there is a brief description of the platform and a small illustration of a kitchen scene.

OPEN Platform for Clinical Nutrition

PT EN

Elsa Vasco
Peso: 62,0 Kg
Altura: 162,0 cm
Idade: 46 anos

Perfil
Log out

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR RECEITAS **INÍCIO** INTRODUÇÃO AJUDA

Diário Alimentar [Introdução à OPEN](#)

Lista de alimentos

Base de dados com composição de alimentos

Pesquisa

[Mais informações sobre os alimentos](#)

Diário alimentar

Avaliação da sua dieta

Abrir

[Detalhes sobre o diário alimentar](#)

Plano alimentar

Personalizar a dieta de acordo com as suas necessidades

Abrir

[Detalhes sobre o plano alimentar](#)

OPEN é uma ferramenta de avaliação nutricional que proporciona a consciencialização dos hábitos alimentares e

OPEN – Plataforma Nutricional

Perfil

OPEN

Platform for
Clinical Nutrition

PT
EN

Plataforma de Nutrição Clínica

Elsa Vasco
Peso: 62,0 Kg
Altura: 162,0 cm
Idade: 46 anos

Perfil
[Log out](#)

AVALIAÇÃO
LISTA DE ALIMENTOS
DIÁRIO ALIMENTAR
PLANO ALIMENTAR
RECEITAS
INÍCIO
INTRODUÇÃO
AJUDA

Perfil
Recomendações
Pregnancy FFQ

Nome

Apelido

Genéro
 Masculino
 Feminino

Código de identificação

Distrito

Concelho

Freguesia

Grupo

Data de nascimento

[Questionário para grávidas](#)

Data do seu último período menstrual

Número de fetos 1

Nome de utilizador

e-Mail

[Alterar password](#)

Nutricionista clínico ou médico

[O meu nutricionista clínico ou médico?](#)

Sem acompanhamento profissional

O profissional de saúde pode ter controlo das suas atividades através da plataforma.

Poderá definir o seu perfil, controlar a alimentação e os registos de atividade, com a finalidade de criar refeições equilibradas.

Adicionar novo acesso

Para permitir acesso à sua conta, crie uma password selecionando "criar password" e envie para o nutricionista clínico ou médico através do email ou telefone.

O seu nutricionista clínico ou médico pode configurar o seu perfil e controlar as suas atividades.

[Criar uma password](#)

Nome, género, naturalidade, peso, altura, etc

OPEN – Plataforma Nutricional

Introdução

OPEN Platform for Clinical Nutrition

PT EN

Elsa Vasco
Peso: 62,0 Kg
Altura: 162,0 cm
Idade: 46 anos

Perfil
Log out

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Diário alimentar Plano Alimentar Lista de alimentos Atividade física

Introdução

OPEN (Open Platform for Clinical Nutrition) é uma ferramenta online para avaliação e planeamento alimentar.

Os utilizadores da ferramenta online têm a possibilidade de pesquisar inúmeras refeições (lista de alimentos) e verificar o seu valor nutricional. As refeições disponibilizadas podem ser incluídas no diário alimentar ou no plano alimentar.

Autores
Criadores do projeto:

- Computer Systems Department, Institute Jožef Stefan, Slovenia
- Sonce.net - digital marketing

Suporte financeiro:

- Ministry of Higher Education, Science and Technological Development, Republic of Slovenia
- European Union, European Regional Development Fund

Parceiros

OPEN Platform for Clinical Nutrition

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Diário alimentar Plano Alimentar Lista de alimentos Atividade física

Atividade física

Recomendações gerais para a prática de atividade física

Que é um estilo de vida ativo?
Como planear e registar a atividade física de forma adequada?
Atividades físicas frequentes

Atividade física

A atividade física é muito importante para a saúde, não só por estimular uma vida saudável, possibilitar o balanço energético e o controlo de peso, como prevenir a situação de risco de doença (ex. doença cardíaca, diabetes, hipertensão, cancro do cólon, cancro da mama em progressão).

As Recomendações Mundiais para a prática de Atividade Física têm o objetivo de fornecer orientações sobre a frequência, duração, intensidade e tipo de atividade física necessária).

Recomendações gerais para a prática de atividade física

Dez razões para praticar exercício físico:

1. Ajuda a controlar o peso.

2. Ajuda a controlar a pressão arterial.

3. Ajuda a controlar o colesterol.

4. Ajuda a controlar a glicose no sangue.

5. Ajuda a controlar a saúde óssea.

6. Ajuda a controlar a saúde mental.

7. Ajuda a controlar a saúde da pele.

8. Ajuda a controlar a saúde dos olhos.

9. Ajuda a controlar a saúde dos dentes.

10. Ajuda a controlar a saúde dos ossos.

OPEN Platform for Clinical Nutrition

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Diário alimentar Plano Alimentar Lista de alimentos Atividade física

Lista de alimentos

Propósito de alimentos: Quantidade, unidade e peso

Energia e valor nutricional dos alimentos selecionados

Os alimentos incluídos na lista apresentam descrição nutricional.

Com o plano alimentar poderá ser possível adicionar os alimentos com facilidade, com utilizar o menu de pesquisa, a energia e composição nutricional, sob o nome de tabela, gráfico ou gráfico.

• Alimentos selecionados.

• Informações que confirmam determinados alimentos.

A lista de alimentos contém dados provenientes de tabelas nutricionais (Tabela de Composição de Alimentos). Os dados provêm de análises de laboratório e de cálculos a partir dos ingredientes.

Alguns factos nutricionais

- A nutrição sugere que a primeira tabela nutricional sob a forma de uma escala foi criada em 1910 para controlo alimentar de alimentos.
- A primeira tabela nutricional alimentar foi criada em 1910 em Portugal.
- Em 1978, foi publicada na Alemanha a primeira tabela nutricional em forma de livro.
- Os primeiros métodos de pesquisa nutricional foram publicados por Henschel e Widdowson em 1950 e continham cerca de 2000 análises de uma ampla variedade de alimentos dos principais grupos: cereais, carnes, frutas e legumes. Têm como referências prioritárias:
- A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) publicou as primeiras referências internacionais em 1942 e actualizaram-nas posteriormente através do projeto "International Network of Food Data Systems (INFODS)".

Bibliografia

Widdowson, M. A. & M. A. G. (1988) "The chemical composition of human food".

OPEN Platform for Clinical Nutrition

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Diário alimentar Plano Alimentar Lista de alimentos Atividade física

Plano Alimentar

Porquê um plano alimentar?
Como elaborar um plano alimentar?
Adicionar e corrigir uma refeição

Para seguir um determinado plano alimentar é importante planear as refeições do dia-a-dia.

O plano alimentar deve incluir a correta distribuição dos alimentos e nutrientes pelas refeições diárias, bem como uma seleção de alimentos de diferentes grupos (por exemplo, alimentos ricos em amido (pão, arroz, cereais, massas, etc.), legumes, frutas, leite e produtos lácteos, carne, produtos com adição de açúcar e gorduras).

É recomendado procurar um nutricionista clínico ou médico para determinar o plano alimentar que deve seguir, principalmente se faz parte de um grupo de risco, como atleta de competição ou apresenta problemas de saúde.

Os indivíduos saudáveis seguem as instruções gerais para um plano alimentar completo:

Ver: Plano Alimentar para Indivíduos Saudáveis

Porquê um plano alimentar?

O plano alimentar inclui a possibilidade de distribuir os alimentos e nutrientes pelas refeições diárias e diversificar a escolha de alimentos (por exemplo, variar alimentos ricos em amido (pão, arroz, cereais, massas, etc.), legumes, frutas, leite e produtos lácteos, carne e substitutos, alimentos com adição de açúcar ou gorduras).

Como elaborar um plano alimentar?

OPEN Platform for Clinical Nutrition

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Diário alimentar Plano Alimentar Lista de alimentos Atividade física

Diário alimentar

Porquê um diário?
Registo no diário
Pesquisar, incluir ou excluir um alimento
Alimentos que não se encontram na lista
Refeições frequentes
Relatórios

O diário alimentar é uma ferramenta essencial na determinação dos hábitos práticos de atividade física.

Uma dieta equilibrada contribui para o seu bem-estar!

Porquê um diário?

O preenchimento de um diário alimentar é uma excelente forma de ajuda-lo(a) a conhecer os seus hábitos alimentares, e assim estabelecer objetivos com vista à re-educação alimentar e promoção da saúde.

Registo no diário

É previamente determinado com o seu nutricionista clínico ou médico, os dias necessários para controlo da sua alimentação através do diário alimentar.

• O diário alimentar deve incluir fins de semana (sábados e/ou domingos) caso os

OPEN – Plataforma Nutricional

Ajuda

OPEN Platform for Clinical Nutrition

PT EN



Elsa Vasco
 Peso: 62,0 Kg
 Altura: 162,0 cm
 Idade: 46 anos

Perfil
 Log out

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO **AJUDA**

Assistência com OPEN

[Editar refeições](#)

[Browser](#)

[Unidades de medida padrão](#)

[Pirâmide alimentar](#)

[Tabela com valores nutricionais](#)

[Energia](#)

[Macronutrientes](#)

[Macronutrientes \(rácio\)](#)

[pt en Jed v dnevniku / jedilniku](#)

[Substituições](#)

[Prato composto desconhecido](#)

[Notas](#)

[Meu perfil](#)

Assistência com OPEN

A plataforma possibilita a monitorização, avaliação e planeamento da sua dieta alimentar e atividade física.

Na [Lista de Alimentos](#) encontra informações detalhadas sobre as refeições que prepara em casa ou obtém de uma loja. Os alimentos podem ser adicionados ao [diário alimentar](#) (para observar os seus hábitos) ou no plano de menu (para planear uma dieta saudável).

Caso não encontre resposta para a sua questão, por favor entre em contacto com info@opkp.si

[Editar refeições](#)

Tem a possibilidade de criar ou editar uma refeição no "Editar refeição" ou sobre o nome do ingrediente.

[Browser](#)

Para procurar um alimento/atividade específico, seleccione a janela de pesquisa e digite as primeiras letras do alimento/atividade.

Importante:

A lista de alimentos contém alimentos crus ou cozidos, que não devidamente referidos ao lado de

OPEN PORTUGAL – Plataforma de Avaliação Nutricional

Início

The screenshot shows the main interface of the OPEN platform. At the top left is the logo 'OPEN Platform for Clinical Nutrition'. On the top right, there is a user profile for 'Elsa Vasco' with details: 'Peso: 62,0 Kg', 'Altura: 162,0 cm', and 'Idade: 46 anos'. Below the profile are links for 'Perfil' and 'Log out'. A navigation menu includes 'AVALIAÇÃO', 'LISTA DE ALIMENTOS', 'DIÁRIO ALIMENTAR', 'PLANO ALIMENTAR', 'RECEITAS', 'INÍCIO', 'INTRODUÇÃO', and 'AJUDA'. Below the menu, there are three main feature cards: 'Lista de alimentos' (highlighted with a green circle and arrow), 'Diário alimentar', and 'Plano alimentar'. Each card has an image, a description, and an 'Abrir' button. At the bottom, there is a paragraph of text and a small illustration of a kitchen scene.

Lista de alimentos

OPEN PORTUGAL – Plataforma de Avaliação Nutricional

Listas de alimentos

OPEN Platform for Clinical Nutrition

PT EN

Elsa Vasco
 Peso: 62,0 Kg
 Altura: 162,0 cm
 Idade: 46 anos

Perfil
Log out

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

leite Pesquisa Restringir a pesquisa

- Leite creme (100,00 g)**
E: 163,34 kcal HC: 19,50 g L: 6,80 g P: 5,90 g
- Leite humano (100,00 g)**
E: 66,23 kcal HC: 7,50 g L: 3,40 g P: 1,40 g
- Leite condensado (100,00 g)**
E: 340,44 kcal HC: 56,40 g L: 9,00 g P: 7,80 g
- Leite evaporado (100,00 g)**
E: 135,61 kcal HC: 9,80 g L: 7,80 g P: 6,60 g
- Leite de cabra cru (100,00 g)**
E: 69,50 kcal HC: 4,60 g L: 4,00 g P: 3,80 g
- Leite de vaca UHT gordo (100,00 g)**
E: 62,24 kcal HC: 4,70 g L: 3,50 g P: 3,00 g
- Leite de ovelha cru (100,00 g)**
E: 92,61 kcal HC: 4,20 g L: 6,20 g P: 5,10 g
- Leite em pó magro (100,00 g)**

ps) Mais

ps)

Seleccione o item pretendido da lista de resultados.

ta.

- * "Arroz branco" significa arroz cru. "Arroz cozido" significa que o arroz foi submetido a algum método de confeção;
- * "Pacote de pudim de baunilha instantâneo" significa que é um pré-preparado. "Pacote de pudim de baunilha instantâneo, confeccionado com leite desnatado"

Listas de alimentos – todos os alimentos da Tabela da Composição dos Alimentos Portuguesa

OPEN PORTUGAL – Plataforma de Avaliação Nutricional

Diário Alimentar

OPEN Platform for Clinical Nutrition

PT EN

Elsa Vasco
Peso: 62,0 Kg
Altura: 162,0 cm
Idade: 46 anos

Perfil
Log out

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS **DIÁRIO ALIMENTAR** PLANO ALIMENTAR RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Diário Alimentar Introdução à OPEN

Lista de alimentos
Base de dados com composição de alimentos
Pesquisa
Mais informações sobre os alimentos

Diário alimentar
Avaliação da sua dieta
Abrir
Detalhes sobre o diário alimentar

Plano alimentar
Personalizar a dieta de acordo com as suas necessidades
Abrir
Detalhes sobre o plano alimentar

OPEN é uma ferramenta de avaliação nutricional que proporciona a consciencialização dos hábitos alimentares e prática de atividade física. Apresenta uma base a partir de

Diário alimentar – permite registar todos os alimentos e respetivos consumos ao longo das refeições e dos dias.

OPEN – Plataforma Nutricional

Diário Alimentar

Refeição: | Horas: | quarta-feira, 22 de Outubro de 2014

Pequeno-almoço
04h - 09h

Lanche da manhã
09h - 11h

Almoço
11h - 14h

Lanche da tarde
14h - 18h

Lanche da tarde 2
18h - 20h

Jantar
20h - 22h

Use a ferramenta Se não consegue en

Nota: Apresentou algum mal-estar o nutricionista clínico ou médico.

Adicionar novas receitas

registá-los no diário. clicando em "Acrescentar

pertinente mencionar ao seu

Upload photo

Atenção!

Já registou a quantidade de sal que adiciona às refeições? É importante adicionar os alimentos que acrescenta durante a confeção (ex: pimenta, gengibre, manjeriço, chocolate líquido, óleo, parmesão, natas, açúcar ou adoçante, etc.). Todos os alimentos contribuem para a obtenção do valor nutricional da refeição!

Unidade de medida

Colher de chá: 3-10g
Por exemplo:

Colher de sopa: 10-20g
Por exemplo:

Total por refeição:

TOTAL Ingestão Diária Recomendada:
0,00 kcal / 1634,91 kcal

Kol. Prip. %

Teor total em lípidos

Teor total em hidratos de carbono

Vitaminas

Minerais

Hidratos de carbono

Lípidos

Proteína

Permite escolher a refeição em questão, a hora a que foi tomada e os diferentes alimentos consumidos.

OPEN – Plataforma Nutricional

Diário Alimentar

OPEN Platform for Clinical Nutrition

PT EN

Elsa Vasco
Peso: 62,0 Kg
Altura: 162,0 cm
Idade: 46 anos
Perfil
Log out

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Diário alimentar Relatório

Diário alimentar:
domingo, 26 de Outubro de 2014
Imprimir Copiar

Já inseriu os seus dados clínicos (diários)?

Jantar | 10:58 E: 378,14 kcal HC: 46,23 g L: 15,34 g P: 13,45 g Apagar

Pão de mistura de trigo e c..., 50,00 g	Marmelada, 10,00 g	Batata frita, de pacote (em..., 20,00 g
Queijo Flamengo, 45% gordura, 30,00 g	Bebida refrigerante cola, 50,00 g	

Editar refeição

Almoço | 10:58 E: 586,47 kcal HC: 55,74 g L: 29,18 g P: 25,09 g Apagar

Ervilhas, grão, frescas coz..., 150,00 g	Arroz cozido simples, 80,00 g	Ovo escalfado, 50,00 g
Chouriço de sangue, cozido ..., 30,00 g	Azeite, (4 marcas), 10,00 g	Mousse de chocolate, 40,00 g
Café de infusão, bica (3 ma..., 30,00 g	Bebida refrigerante cola, 100,00 g	

Editar refeição

Lanche da manhã | 10:58 E: 45,47 kcal HC: 10,16 g L: 400,00 mg P: 160,00 mg Apagar

Maçã sem casca (6 variedades), 80,00 g		

Editar refeição

Pequeno-almoço | 10:58 E: 275,29 kcal HC: 44,51 g L: 7,28 g P: 7,41 g Apagar

Pão de mistura de trigo e c..., 50,00 g	Manteiga com sal, 5,00 g	Néctar de pêssego, 150,00 g
Queijo Flamengo, 45% gordura, 10,00 g		

Editar refeição

NUTRIENTES ALIMENTOS

Total por dia

TOTAL Ingestão Diária Recomendada:
1285,37 kcal / 1634,91 kcal

5,8 / 9,3
3,8 / 3,0
1,4 / 2,4
0,0 / 2,0
1,5 / 2,0
2,4 / 4,0
0,7 / 3,0
5,1 / 5,4

Energia consumida /
Energia recomendada

OPEN – Plataforma Nutricional

Diário Alimentar

OPEN

Platform for
Clinical Nutrition

PT EN

EISA VASCO
Peso: 62,0 Kg
Altura: 162,0 cm
Idade: 46 anos

Perfil
Log out

AVALIAÇÃO
LISTA DE ALIMENTOS
DIÁRIO ALIMENTAR
PLANO ALIMENTAR
RECEITAS
INÍCIO
INTRODUÇÃO
AJUDA

Diário alimentar Relatório

Apresentar relatório no período de: a Apresentar [Detalhes...](#)

Energia
 Proteína
 Teor total em lipídios
 Teor total em hidratos de carbono

NUTRIENTES

ALIMENTOS

Média por hora

TOTAL Ingestão Diária Recomendada

1 304,76 kcal / 1 634,91 kcal

	Quantidade	% Valor diário
Proteína	47,46 g	✓
Teor total em lipídios	44,57 g	80%
Teor total em hidrat...	176,67 g	88%
VL	15,47 g	94%
Vitaminas	-	
Vit A	400,75 µg	59%
FOL	162,05 µg	36%
Vit B12	1,70 µg	65%
Minerals	-	
Na	2,30 g	✓
Ca	392,30 mg	45%
Mg	162,92 mg	63%
Fe	7,74 mg	34%
Se	0,00 ng	0%

ANÁLISE PARA O PERÍODO DE 23.10 A 27.10 [EXCEL](#) | [EXCEL COMPLETO](#) | [WORD](#) | [COPIAR](#)

Dia	Energia	Atividad	P	HC	L	VIT A	Ca	Fe	Mg	Na	FOL	Ácido docoosa - hexaác	Se	VL	VIT B12
23.10. Imprimir	1 267,84 kcal	0,00 kcal	39,19 g	205,97 g	30,73 g	274,30 µg	221,27 mg	6,50 mg	122,43 mg	2,12 g	102,82 µg	0,00 ng	0,00 ng	12,67 g	448,00 ng
24.10. Imprimir	1 672,79 kcal	0,00 kcal	47,84 g	252,65 g	51,10 g	243,70 µg	267,60 mg	8,37 mg	210,75 mg	2,84 g	207,70 µg	0,00 ng	0,00 ng	20,76 g	529,00 ng
25.10. Imprimir	1 986,18 kcal	0,00 kcal	96,76 g	223,55 g	77,43 g	963,80 µg	862,10 mg	11,26 mg	307,30 mg	4,18 g	323,35 µg	0,00 ng	0,00 ng	23,35 g	5,52 µg
26.10. Imprimir	1 285,37 kcal	0,00 kcal	46,11 g	156,64 g	52,20 g	399,65 µg	501,55 mg	11,07 mg	145,90 mg	1,88 g	154,50 µg	0,00 ng	0,00 ng	17,69 g	1,80 µg
27.10. Imprimir	311,63 kcal	0,00 kcal	7,41 g	44,54 g	11,37 g	122,30 µg	109,00 mg	1,50 mg	28,20 mg	456,60 mg	21,90 µg	0,00 ng	0,00 ng	2,90 g	200,00 ng
Média	1 304,76 kcal	0,00 kcal	47,46 g	176,67 g	44,57 g	400,75 µg	352,90 mg	7,74 mg	162,92 mg	2,30 g	162,05 µg	0,00 ng	0,00 ng	15,47 g	1,70 µg

← Informação sobre a forma de relatório

↓ Informação exportada para Excel

OPEN PORTUGAL – Plataforma de Avaliação Nutricional

Diário Alimentar

The screenshot shows the main interface of the OPEN platform. At the top, there is a navigation bar with the logo 'OPEN Platform for Clinical Nutrition' and language options 'PT' and 'EN'. A user profile for 'Elsa Vasco' is visible, showing weight (62,0 Kg), height (162,0 cm), and age (46 anos). Below the navigation bar, there are three main menu items: 'AVALIAÇÃO', 'LISTA DE ALIMENTOS', 'DIÁRIO ALIMENTAR', 'PLANO ALIMENTAR', 'RECEITAS', 'INÍCIO', 'INTRODUÇÃO', and 'AJUDA'. The 'DIÁRIO ALIMENTAR' menu item is highlighted. Below the navigation bar, there are three main content areas: 'Lista de alimentos', 'Diário alimentar', and 'Plano alimentar'. The 'Plano alimentar' area is circled in green, and a green arrow points from the text below to it. At the bottom, there is a paragraph describing the platform and a small illustration of a kitchen scale and a glass of water.

OPEN Platform for Clinical Nutrition

PT EN

Elsa Vasco
Peso: 62,0 Kg
Altura: 162,0 cm
Idade: 46 anos
Perfil
Log out

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Diário Alimentar Introdução à OPEN

Lista de alimentos
Base de dados com composição de alimentos
Pesquisa
Mais informações sobre os alimentos

Diário alimentar
Avaliação da sua dieta
Abrir
Detalhes sobre o diário alimentar

Plano alimentar
Personalizar a dieta de acordo com as suas necessidades
Abrir
Detalhes sobre o plano alimentar

OPEN é uma ferramenta de avaliação nutricional que proporciona a consciencialização dos hábitos alimentares e prática de atividade física. Apresenta uma base a partir de

Plano alimentar – permite planear o consumo por refeição e por dia durante uma semana.

OPEN – Plataforma Nutricional

Plano Alimentar

OPEN Platform for Clinical Nutrition

PT EN

Elsa Vasco
Peso: 62,0 Kg
Altura: 162,0 cm
Idade: 46 anos

Perfil
Log out

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR **PLANO ALIMENTAR** RECEITAS INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Meus menus Menus pt Šolska prehrana

< > 27 de Out de 2014 - 2 de Nov de 2014

Diário Semanal Mens Excel completo | Copiar para o diário alimentar | Adicionar ao 'Meus menus'

00:00

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço
Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
Lanche da tarde 2	Lanche da tarde 2	Lanche da tarde 2	Lanche da tarde 2	Lanche da tarde 2	Lanche da tarde 2	Lanche da tarde 2
Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar
total	total	total	total	total	total	total
Atividades diárias	Atividades diárias	Atividades diárias	Atividades diárias	Atividades diárias	Atividades diárias	Atividades diárias

Média semanal

Média Ingestão Diária Recomendada

0,00 kcal / 1 634,91 kcal

	Quantidade	% valor diário
Proteína	0,00 ng	0%
Teor total em lipídios	0,00 ng	0%
Ácido oleoso-hexaen...	0,00 ng	0%
Teor total em hidrat...	0,00 ng	0%
VL	0,00 ng	0%
Vitaminas	-	
Vit A	0,00 ng	0%
FOL	0,00 ng	0%
Vit B12	0,00 ng	0%
Minerais	-	
Na	0,00 ng	0%
Ca	0,00 ng	0%
Mg	0,00 ng	0%
Fe	0,00 ng	0%
Se	0,00 ng	0%

■ Hidratos de carbono
■ Lipídios
■ Proteína



Permite criar um plano alimentar

OPEN – Plataforma Nutricional

Receitas

OPEN Platform for Clinical Nutrition

PT EN

Elsa Vasco
Peso: 62,0 Kg
Altura: 162,0 cm
Idade: 46 anos

Perfil
Log out

AVALIAÇÃO LISTA DE ALIMENTOS DIÁRIO ALIMENTAR PLANO ALIMENTAR **RECEITAS** INÍCIO INTRODUÇÃO AJUDA

Seznam receptov

Adicionar novas receitas

Leumes frescos
Leumes frescos
Trajne vrtnine
Carne, peixe e ovos
Divji prašič
Divji zajec
Gosje meso
Govedina
Izdelki iz divjačine
Izdelki iz mesa klavnih živali
Izdelki iz perutnine
Izdelki iz rib, rakov in mehkužcev
Ovos, refeições à base de ovos(e)
Jelenjad
Konjsko meso
Kozje meso
Kunče meso
Mlečni izdelki (sir, skuta)
Peixe marinho
Nadomestila za meso (npr. rastli
Ovčetina
Perjad
Petelinje meso
Piščanče meso
Puranje meso
Račje meso
Raki in mehkužci
Peixe de rio
Srnjad
Svinjina
Teletina

Pesquisa

Plataforma de Nutrição Clínica

Jožef Stefan Institute sonce.net digital marketing EFAD EuroFIR European Food Information Resource

Informação sobre colaboradores

Permite
introduzir/selecionar
novas receitas



Não desenvolvido

OPEN – Plataforma Nutricional

Projetos UOV / DAN

- Determinação do consumo alimentar para avaliar a exposição a aditivos alimentares, contaminantes e nutrientes.

- **MONITADITIVOS** – Projeto para implementação de um sistema de monitorização da ingestão de aditivos alimentares.

- **MYCOMIX** – Efeitos tóxicos de misturas de micotoxinas em alimentos para crianças e potencial impacto na saúde.

j) Proceder à **monitorização do consumo de aditivos** e da **exposição da população a contaminantes** e outras substâncias potencialmente nocivas presentes nos alimentos, incluindo os ingredientes alimentares cujo nível de ingestão possa colocar em risco a saúde dos consumidores;

Decreto-Lei n.º 27/2012, 8 de fevereiro (LO INSA), Artigo 3.º, nº2

OPEN – Plataforma Nutricional

Outras potencialidades

- Questionários às 24 horas anteriores;
- Questionários de frequência alimentar;
- Níveis de contaminação dos alimentos;
- Limites máximos de utilização de aditivos alimentares e/ou níveis de ocorrência;
- Receitas Portuguesas com informação nutricional.

OPEN – Plataforma Nutricional

Objetivos

- Divulgar o projeto da plataforma OPEN e as suas potencialidades;
- Colaborar com grupos de investigação, em diferentes estudos, que possam utilizar esta ferramenta;
- Colaborar com esses grupos para uma melhoria da plataforma;
- Terminar a adaptação e a otimização da plataforma para poder ser disponibilizada ao público em geral;
- Angariar fornecedores de dados de consumo alimentar para as bases de dados PortFIR

OPEN – Plataforma Nutricional

Agradecimentos

- Barbara Koroušić Seljak
- Catarina Pereira, aluna de Mestrado da Faculdade de Ciências, Universidade de Lisboa.
- Projeto MONITADITIVOS

Quer colaborar, contacte-nos elsa.vasco@insa.min-saude.pt

Obrigada