

"ALIMENTAÇÃO

SAUDÁVEL:

8 REGRAS

BÁSICAS"



1. TOMAR SEMPRE O PEQUENO ALMOÇO

Esta refeição é muito importante para iniciar o dia e influencia a capacidade de raciocínio. Deverá incluir alimentos do grupo dos cereais e derivados, do grupo dos laticínios e do grupo da fruta. As fontes de cereais (pão, bolachas, tostas ou cereais de pequeno-almoço) devem ser preferencialmente de cor escura, por serem mais ricos em fibras, vitaminas e minerais. Os laticínios são ricos em proteínas de alto valor biológico e a fruta confere vitaminas, minerais e fibras importantes ao nosso organismo.

2. FAZER CINCO A SEIS REFEIÇÕES POR DIA. SEM SALTAR NENHUMA

É fundamental não estar mais do que três horas e meia sem comer. Planear as refeições anteriormente ajuda não só a evitar erros alimentares, como também a respeitar os intervalos aconselhados.

3. CONSUMIR ALIMENTOS VARIADOS

Conhecer o tipo, a quantidade e como combinar os alimentos de todos os grupos necessários para planear as refeições.

4. INICIAR AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS COM SOPA DE LEGUMES

Alimento rico em fibra que aumenta a saciedade, controla o apetite, controla os níveis de colesterol e glicemia sanguíneos e melhora o trânsito intestinal.

5. AUMENTAR O CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM FIBRA

Optar por alimentos ricos em fibra como os cereais integrais, leguminosas, produtos hortícolas, frutos, hortícolas e, preferencialmente, os da época. Consumir 3 a 5 porções de fruta e 3 a 5 porções de hortícolas por dia (ex. comer 3 peças de fruta por dia mais 2 porções de hortícolas).

6. INGERIR ÁGUA COM ABUNDÂNCIA AO LONGO DO DIA

Pelo menos, um litro e meio a três litros por dia, dependendo da atividade física e das condições de temperatura e humidade.

7. CONSUMIR QUANTIDADES MODERADAS DE GORDURAS

Preferir óleos vegetais insaturados (azeite, soja, girassol ou milho) em vez de gorduras animais ou óleos com elevado teor de gorduras saturadas (óleo de coco ou palma). Deve-se também dar preferência às carnes brancas (aves) e peixe, relativamente às carnes vermelhas. Evitar alimentos processados ou fritos e, sempre que possível, escolher leite e laticínios meios-gordos ou magros.

8. INGERIR MENOS SAL E AÇÚCAR

Cozinhar e preparar os alimentos optando por temperar com cebola, alho, tomate, pimento e ervas aromáticas. Para petiscar, preferir frutos frescos em vez de alimentos açucarados ou doces (p. exemplo, bolachas e bolos). Moderar a ingestão de refrigerantes ou sumos açucarados. O elevado consumo de sódio e baixos níveis de potássio no organismo pode causar um aumento da pressão arterial e conseqüente risco de doença cardíaca e acidente vascular cerebral (recomendar não ultrapassar a ingestão de 5 g de sal e ingerir, pelo menos, 3,510 g de potássio por dia).