



Dicas para uma vida saudável

1) Faça pelo menos três refeições ao dia: desjejum, almoço e jantar. Lembrando que pela manhã devemos comer como um rei, no almoço como príncipe e no jantar como mendigo. Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições.

2) Beba pelo menos dois litros de água (6 a 8 copos) ao dia, de preferência nos intervalos entre as refeições (30 minutos antes e 1 hora após), pois auxilia no funcionamento do intestino, transporte dos nutrientes e excreção das substâncias tóxicas.

3) Consuma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras e três porções ou mais de frutas. Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras, que contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças.

3) Tente consumir feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e é bom para a saúde. Varie os tipos de feijão usados (preto, da colônia, manteiguinha, carioquinha, verde, de corda, branco e outros) e as formas de preparo.

4) Evite produtos industrializados como refrigerantes, sucos, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da



alimentação. Estes alimentos além de conter uma grande quantidade de calorias, elas são vazias de nutrientes.

5) Durante a refeição procure sentar à mesa evitando comer em frente à televisão.

6) Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque e embutidos (salsicha, salame, presunto, mortadela), salgadinhos e outros produtos industrializados como conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos. Leia o rótulo dos alimentos e prefira aqueles com menor quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de hipertensão arterial e doenças do coração e rins.

7) Inclua diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

8) Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, embutidos (salsicha, linguiça, salame, presunto, mortadela), queijos amarelos, frituras e salgadinhos, prepare os alimentos de forma a usar pouca quantidade de óleo, como assados, cozidos, ensopados e grelhados. Evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.



9) Leia o rótulo dos alimentos e verifique a tabela nutricional e a lista de ingredientes, optando sempre que possível pelos que tenham menor quantidade de sódio, gordura e açúcar, a lista de ingredientes é descrita de forma decrescente, ou seja, os ingredientes que aparecem primeiro estão em maior quantidade no alimento.

10) Torne sua vida mais saudável. Procure seu médico ou um profissional especializado, pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.