

1. Faça de 5 a 6 refeições por dia. Mantenha horários regulares.

Faça lanches saudáveis entre as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), equilibrando o consumo alimentar durante o dia, evitando os longos períodos sem se alimentar e também o consumo excessivo nas grandes refeições. Esta atitude ajuda na manutenção do peso saudável.



2. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras.

São alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, além de deixar as refeições mais coloridas e apetitosas! Consuma pelo menos

5 vezes ao dia, sugestões: salada de folhas e legumes cozidos no almoço e jantar, frutas do café da manhã, nos lanches entre as refeições ou como sobremesa.

3. Escolha alimentos ricos em fibras

As fibras ajudam na função digestiva e na redução do colesterol. Além das frutas, legumes e verduras, consuma regularmente feijão e inclua na alimentação cereais integrais, como aveia, linhaça, soja, cevada, pães integrais e arroz integral.

4. Reduza o consumo de sal

O sal contém sódio, que quando consumido em excesso pode aumentar a pressão. O sódio está em enlatados, temperos (caldos concentrados, shoyu, catch-up, mostarda), salgadinhos, embutidos (presunto, mortadela, salame e similares). Devemos evitar o consumo excessivo desses alimentos e reduzir a adição de sal no preparo da comida. Para realçar os sabores, descubra o



valor das especiarias, como a salsa, cebolinha verde, coentro, cebola, alho.

5. Evite os alimentos ricos em açúcar

O açúcar bem como os refrigerantes, balas, doces e similares, contém muitas calorias e nenhum nutriente. O seu consumo excessivo pode levar à doenças como cárie dental, obesidade, diabetes e doenças do coração. Por isso a ingestão desses alimentos deve ser moderada em todas as fases da vida.



6. Diminua o consumo de gordura

A redução no consumo de gordura é outra medida para a prevenção de doenças crônicas. Prefira leite desnatado e derivados com baixo teor de gordura, carnes magras, evite frituras e alimentos prontos que contêm gordura vegetal hidrogenada (veja nos rótulos).



7. Evite o fumo e as bebidas alcoólicas

O cigarro traz malefícios à saúde, podendo causar diversas doenças como arteriosclerose, derrame, infarto e câncer. O consumo de bebidas alcoólicas pode ser prejudicial à saúde, associando-se também com o aumento do colesterol. Prefira os sucos naturais e adote um estilo de vida saudável.

8. Aprecie sua refeição. Coma devagar!

Não é recomendado comer assistindo televisão, pois a tendência é alimentar-se em quantidade maior do que o necessário. O ideal é comer devagar, mastigando bem e apreciando o sabor dos alimentos.

9. Faça atividades físicas

A atividade física dá mais disposição e auxilia no processo de emagrecimento, alivia o stress e ajuda a aumentar a auto estima. As atividades podem ser orientadas como natação, atividades em academias, ou livres como optar pela escada ao invés do elevador, deixar o carro em casa e ir a pé, ou descer um ponto de ônibus antes ou depois do trabalho e continuar andando. Escolha a sua atividade e saia do sedentarismo.

10. Mantenha um peso saudável

Manter um peso saudável ao longo da vida ajuda a evitar doenças crônicas como diabetes e hipertensão. Não é recomendada a prática de dietas da moda para emagrecer, pois podem causar compulsão alimentar e o efeito sanfona (emagrecer e engordar muito em um tempo curto) que prejudica o coração. A perda de peso deve ser orientada por profissionais da saúde e a melhor forma é através da reeducação alimentar, com pequenas mudanças no estilo de vida. Uma alimentação equilibrada, na quantidade adequada para a sua saciedade é a chave para ter e manter um peso saudável.

10 passos para uma



alimentação saudável

MAÍRA LADEIA RODRIGUES CURTI
NUTRICIONISTA CRN3 – 22.352

