

O que você precisa saber sobre

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## ALIMENTAÇÃO É UM DIREITO DE TODOS

A alimentação é um direito humano universal sendo a base da própria vida. Todas as pessoas devem ter acesso, diariamente, a alimentos variados, em quantidades suficientes e de boa qualidade, necessários para ter uma vida ativa e saudável.

## A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE INCLUIR DIARIAMENTE OS DIVERSOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Procure fazer de quatro a seis refeições por dia em horários regulares (café da manhã, merenda, almoço, lanche, jantar e ceia), escolhendo alimentos variados.

## PIRÂMIDE ALIMENTAR



Adaptado de Philippi, S. T. e col, 1996

**BOA ALIMENTAÇÃO É SAÚDE, É QUALIDADE DE VIDA,  
E TAMBÉM UM ATO DE PRAZER.**

**Faça da alimentação sua maior aliada para preservar sua saúde.**

## SABENDO ESCOLHER OS ALIMENTOS

- O café da manhã é a primeira refeição do dia, sendo importante a presença de um alimento de cada grupo, assim como no lanche da tarde (leite ou derivados; pão ou biscoito e fruta).
- Procure comer arroz com feijão diariamente. O feijão é um alimento que faz parte do hábito alimentar do brasileiro, que combinado com o arroz, proporciona uma mistura de excelente valor nutritivo.
- Prefira carne de boi sem gordura, peixes e aves sem pele.
- Aumente o uso de alimentos ricos em fibras, pois elas melhoram o funcionamento intestinal e ajudam a reduzir o colesterol. As fibras estão presentes nas verduras folhosas, nos legumes como quiabo, berinjela, abóbora, vagem, cenoura crua, nas leguminosas como feijões e lentilha, nos cereais integrais e nas frutas.
- Procure escolher como sobremesa frutas que forneçam boa quantidade de vitamina C, como laranja, tangerina, acerola, kiwi, goiaba, caju, abacaxi, pois ajudam no aproveitamento do ferro presente nos alimentos, prevenindo a anemia. O ferro está presente principalmente nas carnes e nas vísceras, nos feijões, na lentilha e nos vegetais verde-escuros tais como agrião, beralha, espinafre, brócolis.

## SABENDO PREPARAR OS ALIMENTOS

- Dê preferência a alimentos crus, cozidos, ensopados, refogados ou grelhados. Evite frituras. Uma família de 4 pessoas deve consumir em torno de 1 lata de óleo por mês.
- Procure utilizar temperos naturais como alho, cebola, pimentão, salsa, coentro, louro, orégano, hortelã etc. Evite temperos prontos como os caldos de carne, de galinha, shoyo, ketchup e produtos que acentuem o sabor, pois são ricos em sódio.
- Quanto menos você usar o sal e o açúcar, melhor.

## OUTRAS DICAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

- É importante não substituir o almoço e jantar por lanches, pois não são suficientes para atingir as necessidades diárias de vitaminas e minerais e podem ser mais calóricos.
- Aproveite para consumir as verduras, os legumes e as frutas da época, pois são mais nutritivos, saborosos e baratos.
- Utilize alimentos frescos, evite os industrializados principalmente os enlatados, as sopas de pacote, as conservas, os defumados, os embutidos como salsicha, lingüiça etc.
- Leia os rótulos dos alimentos industrializados e observe sua composição nutricional e validade.
- Reduza o consumo de alimentos ricos em gordura, carnes gordurosas, doces, refrigerantes para, no máximo, duas vezes por semana.
- Beba, no mínimo, dois litros de água por dia, assim como outros líquidos: sucos, refrescos ou chás naturais, evitando beber durante as refeições.
- Procure fazer as refeições, na medida do possível, em ambiente calmo, sem pressa, mastigando bem e apreciando o sabor dos alimentos, pois quem come rápido, come além do que precisa.
- Evite assistir televisão na hora da refeição.
- Controle seu peso, procure o nutricionista.
- Evite bebida alcoólica e refrigerantes.
- Acumule trinta minutos por dia de atividade física na maioria dos dias da semana; a caminhada é uma boa opção.
- Bom humor faz bem a saúde. SORRIA!!!