



## **Alimentação saudável**

A alimentação saudável pressupõe que esta deva ser completa, variada e equilibrada, proporcionando a energia adequada e o bem-estar físico ao longo do dia.

### **Algumas dicas para uma alimentação mais saudável:**

- Comer, no mínimo, cinco refeições por dia.
- Começar bem o dia com um bom pequeno-almoço. pois fornecer-te-á energia para todo o dia.
- Quantidade não é sinónimo de qualidade.
- Comer pelo menos 2 unidades de fruta por dia;
- Beber mais de que 1 litro de água por dia;
- Evitar refrigerantes
- Consumir legumes e verduras no almoço e no jantar;
- Reduzir o consumo de sal,
- Preferir alimentos integrais, como pão e macarrão integrais, pois são ricos em fibras, vitaminas e minerais;
- Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura;
- Evitar o consumo de carnes processadas (salsicha, linguiça, presunto, bacon, peito de peru e salame);
- Preferir produtos naturais;
- Comer sopa antes do prato principal;
- Escolher laticínios magros em vez de gordos ou meio gordos;.
- Optar pelas carnes brancas pois têm menor teor de gordura (peru e o frango).
- Ingerir peixe branco e azul pois diminuem os níveis elevados de colesterol e são fundamentais ao bom funcionamento do cérebro. (salmão, a sardinha e o atum)
- Evitar os fritos. Apostar em alimentos cozidos, grelhados ou assados no forno ou então cozinhados a vapor ou escalfados.
- Optar pelos cereais integrais. O pão, massa, arroz e cereais têm mais fibra.
- Planear as refeições atempadamente sempre que possível para não ter a tentação de comer alimentos pré-cozinhados, geralmente pouco saudáveis.
- Usufruir da refeição mastigando lentamente todos os alimentos.



### **Isto fará com que:**

- Tenhas mais energia para o dia-a-dia;
- Tenhas o sistema imunitário mais capaz de prevenir doenças infecciosas;
- Tenhas menos hipótese de ter doenças crónicas (diabetes, cardíacas);
- O teu corpo promova o crescimento e renovação dos tecidos dos ossos, da pele e dos músculos;
- Tenhas mais rendimento e concentração;
- Tenhas mais disposição corporal;
- Tenhas uma produção de hormônios equilibrada;
- O teu corpo previna o envelhecimento precoce;
- Tenhas uma melhor qualidade de sono.