

O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É saborosa, variada, colorida e com harmonia entre quantidades e qualidade!



Sempre que possível faça as refeições junto à família, amigos, colegas de trabalho ou de escola, não permitindo que esse momento seja substituído por um ato individual ou em frente a TV. Procure lembrar-se de saborear os alimentos comendo devagar e mastigando bem.



O PASSO A PASSO DA VIDA SAUDÁVEL

• CAFÉ DA MANHÃ

Começar o dia com cereais (pães, aveia, farelos, linhaça...), leite e derivados desnatados (iogurte natural, queijo minas, requeijão light...) e frutas que deixam o dia melhor.



Sugestão: evite leite integral, queijos amarelos, salsicha, salame, apesuntados, mortadela, peito de peru e blanquet. O consumo de açúcar refinado também deve ser reduzido, evitando: bolos, tortas, sorvetes e biscoitos.

• LANCHE DA MANHÃ

Um pequeno lanche no meio da manhã ajuda a diminuir a fome no horário do almoço e não exagerar na quantidade de alimentos. As fru-



tas frescas são coloridas, deliciosas e fonte de vitaminas importantes para o nosso organismo. Procure consumir ao natural e, se possível, com casca. Sempre são uma melhor opção do que sucos, pois preservam as fibras que podem redu-

zir o risco de algumas doenças. Inclusive é mais fácil de levar como lanche para qualquer lugar!

• **NA HORA DO ALMOÇO**

As preparações assadas, ensopadas, ou cozidas são mais saudáveis, pois utilizamos menos gordura para prepará-las. Consumir arroz com feijão, um hábito alimentar do brasileiro, é considerado uma combinação perfeita. Valorize esta preparação. Os legumes e verduras podem ser preparados crus, no vapor ou cozidos em



pouca água. Uma dica importante: não ultrapassar 1 lata de óleo por mês para 4 pessoas. As margarinas, manteigas ou dendê, não são recomendados para o preparo de alimentos. Quanto às carnes, ricas em proteínas e ferro, devem ser consumidas diariamente, preferindo as brancas (frango e peixe) e magras. Quando comer carnes vermelhas recomenda-se retirar a gordura aparente.

Os ovos também são uma ótima opção como fontes de proteína e ferro.

• **OS TEMPEROS**

São outros ingredientes que fazem a diferença. Procure variar usando alho, cebola, limão, vinagre, ervas frescas e/ou secas (cheiro verde, coentro, orégano, alecrim, hortelã...).

Essas plantinhas são fáceis de cultivar e brotam o ano todo. Só precisam de sol e água.

***Valorize o sabor dos alimentos
com estes temperos!***

Assim fica mais fácil reduzir a quantidade de sal utilizada no preparo dos alimentos. Quando são adicionados temperos industrializados, em pó ou em cubos, aumenta-se muito o teor deste ingrediente.

É importante lembrar de evitar o saleiro à mesa, molho de soja e alimentos contendo glutamato monossódico e/ou citrato de sódio (fique de olho no rótulo dos alimentos) para diminuir o consumo de sal!



Quando preparar as saladas cruas e/ou para comer as frutas com casca, lave bem e deixe de molho por 20 minutos em solução com hipoclorito de sódio.

- **E NO LANCHE DA TARDE?**

Boas opções são consumir pães (prefira os integrais), frutas, leite e/ou derivados (prefira os desnatados).

Evite refrigerantes e salgadinhos (coxinha, pastel frito ou de forno, joelho e frituras em geral).

- **CHEGOU O HORÁRIO DO JANTAR!**



Procure fazer uma refeição igual ao almoço, lembrando de fazer um prato bem colorido. Não substitua por lanches, que normalmente são mais calóricos.

Uma alimentação balanceada ajuda a prevenir a obesidade, pressão alta, diabetes e várias outras doenças

• **ÁGUA:**

O consumo de água não deve ser esquecido. Lembre que quando sentimos sede é por que nosso organismo já está em falta de líquidos. Hidrate-se, bebendo de 8 a 10 copos (200 ml) de água por dia, mas evite bebê-la durante o almoço e o jantar e sim nos intervalos.



• **PARA ACABAR BEM O DIA:**

Um pequeno lanche, que poderá ser novamente uma fruta, leite ou derivados.

• **REGRA DE OURO:**

Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados (limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis) e preparações culinárias a alimentos ultra-processados (formulações industriais com alto teor de gordura, sal e açúcar).

Para saber mais visite a página:

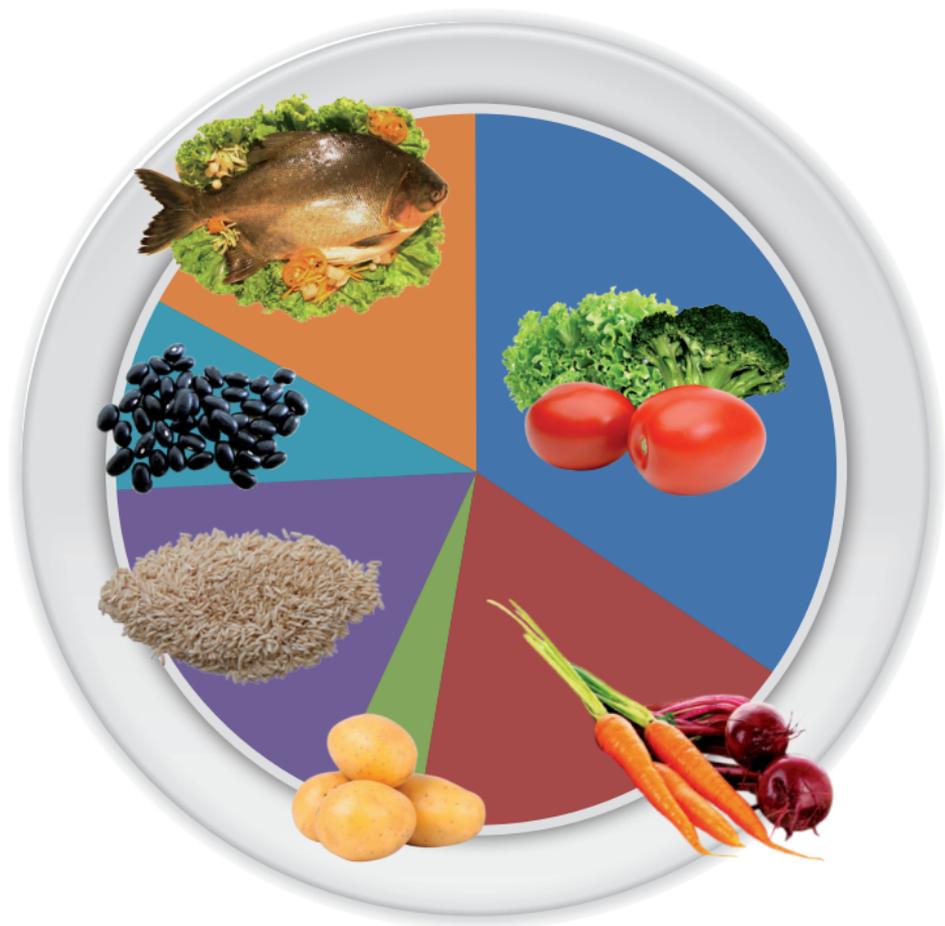
<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>

Sempre que possível leve a sua alimentação para o trabalho ou para a escola, você tem certeza do que está comendo e é mais barato. Procure criar hábitos saudáveis mudando seu estilo de vida: alimente-se bem, pratique atividade física de lazer, tente dormir pelo menos 6 a 8 horas por dia e visite regularmente a Unidade Básica de Saúde.

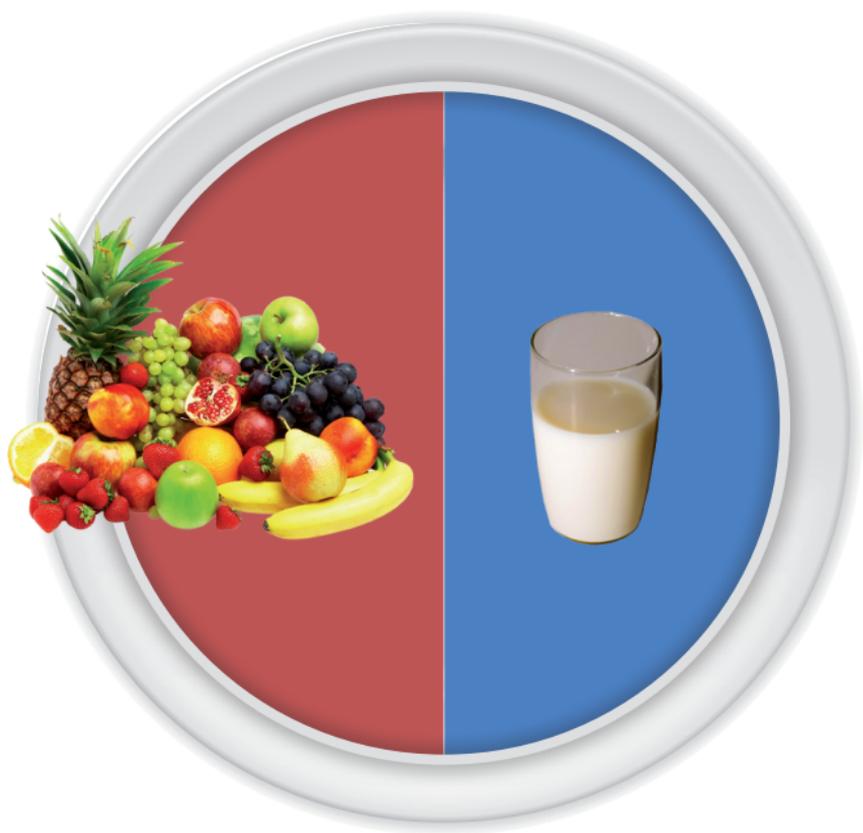
SUGESTÕES PARA O CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE DA TARDE



SUGESTÕES PARA O ALMOÇO E JANTAR



SUGESTÕES PARA O LANCHE DA MANHÃ E CEIA





SECRETARIA DE
SAÚDE



SES - Secretaria de Estado de Saúde

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Rua México, nº 128, 4º andar, sala 406 - Centro - RJ CEP: 200.31-142

Telefone: (21) 2333.3879 / 2333.3853 email: dcnt@saude.rj.gov.br