

◆ VIVER BEM ◆



ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

Unimed | 
Fesp

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ter uma alimentação saudável não significa uma restrição exagerada na dieta, ou deixar de comer os alimentos que mais gosta com a finalidade de ficar magro.

O objetivo de uma dieta equilibrada é sentir-se disposto, com mais energia para as atividades do dia a dia, manter o corpo e a mente saudáveis e reduzir os riscos do aparecimento de patologias como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras. Para isso, devemos aprender algumas regras de nutrição básicas e fáceis.

EVITE O JEJUM!

Nosso corpo é inteligente! Não adianta pular refeições se seu objetivo é perder peso.

Depois de muito tempo sem comer, o metabolismo passa a funcionar mais lentamente, e na próxima refeição a tendência é que se acumule mais gordura.

Assim, é muito importante se alimentar a cada três horas - totalizando cinco ou seis refeições ao dia.



Refeições que devemos realizar diariamente	
1 - Café da manhã	4 - Lanche da tarde
2 - Lanche da manhã	5 - Jantar
3 - Almoço	6 - Ceia

Com várias refeições ao dia a fome diminui, permitindo que a quantidade de alimentos ingeridos seja menor, sem sentirmos fome. Prefira alimentos saudáveis!

BEBA MUITA ÁGUA!

Beba ao menos dois litros de água por dia, ela é fundamental para:

1. Hidratação (mantendo o equilíbrio dos fluidos corporais);
2. Controlar a ingestão calórica;
3. Diminuir a retenção de líquidos;
4. Funcionamento adequado dos músculos;
5. Manter a pele sempre saudável;
6. Desintoxicar o corpo (pelo funcionamento adequado dos rins);
7. Regular o intestino;
8. Absorver adequadamente nutrientes essenciais.

Prefira sempre água no lugar de sucos e refrigerantes.

LIMITE O AÇÚCAR E O SAL EM SUA DIETA

O açúcar provoca perigosas oscilações de glicemia, podendo acarretar problemas de peso e saúde. Além de reduzir o consumo de sorvetes, chocolates, bolos, entre outras sobremesas, devemos prestar atenção em alguns alimentos industrializados que já contêm grande quantidade de açúcar, como: refrigerantes, sucos industrializados, iogurtes e cereais.

Aqui vão algumas dicas:

1. Evite bebidas industrializadas que contenham açúcar.
2. Prepare sucos naturais em casa, mas prefira os diluídos em água, pois o suco de frutas pode ser muito calórico!





3. Prefira iogurtes naturais, e bata com frutas e/ou um pouco de mel, para incrementar o sabor.

4. Prefira cereais sem açúcar.

Normalmente consumimos muito mais sal do que o necessário. Esta ingestão exagerada leva ao aumento da pressão arterial, entre outras patologias.

Devemos, então, limitar o consumo desse alimento para no máximo, quatro a cinco gramas ao dia.

Assim, além de utilizar pouco sal no preparo dos alimentos, devemos evitar o consumo de alimentos industrializados, como:

Alimentos	Exemplos
Embutidos	Presunto, mortadela, bacon, linguiça, salame e salsicha.
Peixes processados e alimentos salgados	Sardinha, atum, salmão, bacalhau, aliche e carne seca.
Queijos amarelos	Mussarela, prato e parmesão.
Enlatados	Palmito, ervilha, azeitona, pickles, milho, sardinha, atum e molho de tomate.
Temperos e molhos prontos	Mostarda, ketchup, maionese, molhos de soja (“shoyo”), caldo de carne ou de galinha (“knorr”, “Maggi”, etc.), temperos prontos (“Ajinomoto”, “Arisco”, “Sazon”, etc.) e molho de tomate.
Margarina e manteiga com sal	
Sopas e salgadinhos de pacote	



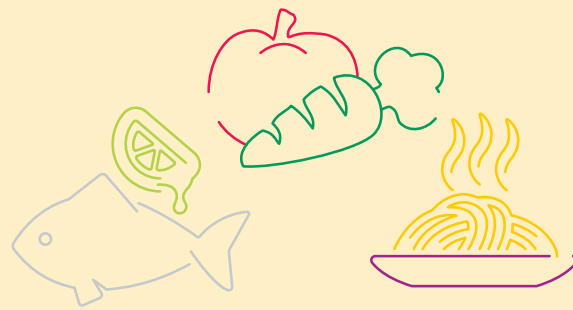
PARA MELHORAR O SABOR E PREPARO DOS ALIMENTOS, USE À VONTADE TEMPEROS NATURAIS

Para melhorar o sabor e preparo dos alimentos, use à vontade temperos naturais como: alho, cebola, salsinha, cebolinha, vinagre, limão, manjeriço, orégano, colorau, pimenta, louro, gengibre, pimentão, hortelã, canela, folha de mostarda, páprica, cravo-da-índia, curry, cominho e noz-moscada.

Para ter uma vida saudável, devemos associar essas regras básicas de alimentação com a prática de atividades físicas regulares. Assegurando assim, o aumento da imunidade, o peso ideal e a prevenção de doenças.

REFERÊNCIAS:

- <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- <http://www.webmd.com/diet/features/6-reasons-to-drink-water>
- http://www.helpguide.org/life/healthy_eating_diet.htm
- <http://www.alimentacaosaudavel.org/>



PRATO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade	Observações
Verduras e legumes	½ do prato	Quanto mais colorido e variado for esta metade do prato melhor!
Carboidratos	¼ do prato	Prefira carboidratos (arroz, macarrão, entre outros) integrais!
Proteínas	¼ do prato	As proteínas vegetais, como o feijão e a lentilha, devem dividir este espaço restante (1/4 do prato) com uma proteína de origem animal (peixe, frango, carne bovina, ovo, entre outras), lembrando que as carnes devem ser grelhadas, assadas ou cozidas.

Importante:

- Batata, mandioca, mandioquinha, entre outros tubérculos não contam como legumes. Como são ricos em carboidratos, substituem o arroz ou o macarrão.
- Evite frituras.
- Prefira frutas para sobremesa.

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em **blogs.unimedfesp.coop.br/viverbem**

Data de elaboração: 29/11/2016