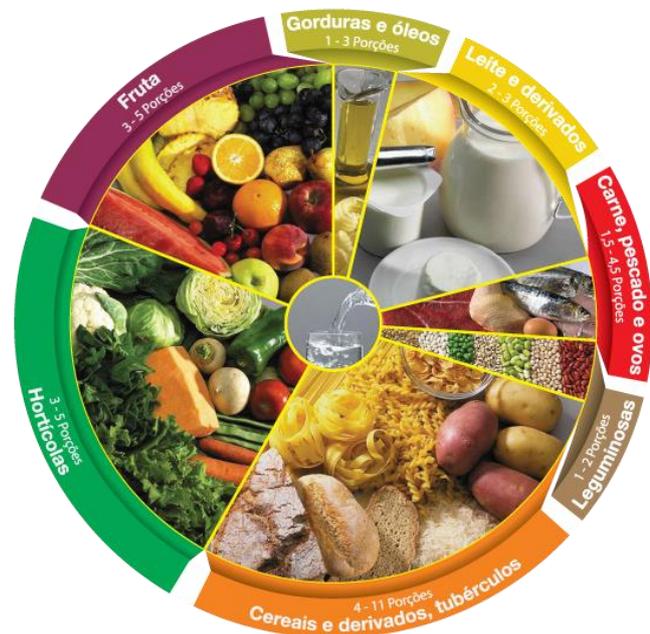


Comer bem para viver mais e melhor

Uma alimentação saudável é sinónimo de uma alimentação completa, equilibrada e variada e, portanto, ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Os diferentes alimentos, por terem diferentes nutrientes, enriquecem o dia alimentar de cada pessoa.

Optar por uma alimentação mais saudável não significa necessariamente que se tenha de abdicar dos nossos prazeres alimentares. O essencial é que esses alimentos menos saudáveis sejam apenas uma exceção e não uma regra. Deve-se consumir diariamente hortícolas, frutos, cereais e leguminosas, pois são ricos em fibra, vitaminas, sais minerais e possuem um baixo teor de gordura.

A roda dos alimentos permite escolher e combinar os diversos alimentos que deverão fazer parte da nossa alimentação do dia-a-dia. Apresenta-se dividida em sete segmentos (grupos) onde se agrupam alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.



Benefícios de uma Alimentação Saudável

1. Assegura a sobrevivência do ser humano;
2. Fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo;
3. Contribui para a manutenção do nosso estado de saúde mental;
4. Previne o aparecimento de algumas doenças (p.e.: obesidade);
5. Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento da pessoa;
6. Aumenta a qualidade do sono;
7. Aumenta a qualidade de vida;
8. Possibilita maior longevidade (e com saúde);
9. Fornece mais energia e disposição para as atividades diárias;
10. Ajuda a controlar o peso corporal.

Dicas para uma Alimentação Diária mais Saudável

 Ao pequeno-almoço procure beber leite magro ou os seus derivados, cereais integrais, pão escuro ou de mistura e fruta fresca;

 Ao almoço e ao jantar procure:

 Reduzir o consumo de sal (pode optar, por exemplo, pelo uso de ervas aromáticas);

 Comece por comer uma sopa rica em legumes e/ou hortaliça;

 Opte por grelhados ou cozidos, alternando entre carne (de preferência magra, como p.e., aves) e peixe;

 Procure comer hortaliças e legumes;

 Consuma alimentos ricos em gorduras mais esporadicamente (p.e.: massas folhadas, produtos de charcutaria, fritos...);

 Termine a sua refeição com uma peça de fruta fresca.

 Entre as principais refeições do dia opte por iogurtes magros, pequenas quantidades de pão escuro ou de mistura e/ou peças de fruta.

Devo vs. Não Devo

- Tomar sempre o pequeno-almoço 
- Optar por *snacks* pré-preparados entre as principais refeições 
- Exceionalmente pode-se comer alimentos menos saudáveis 
- Ir para a cama com fome 
- Beber muita água durante o dia e não só quando se tem sede 
- Estar muitas horas sem comer 
- Limitar o consumo de gorduras 
- Evitar o peixe ultracongelado 

Mito ou Realidade?

Mito

Realidade

Beber água em jejum emagrece;

É melhor comer frutas com a casca;

Não se deve comer hidratos de carbono à noite;

A gordura é um nutriente necessário;

Tudo o que é light não faz mal;

Vinho tinto às refeições em pequenas quantidades faz bem;

Beber água às refeições aumenta a barriga;

Ao jantar deve-se comer em menor quantidade;

O café faz mal.

A maçã é um fruto que provoca fome.

Sugestão:

Durante uma semana, experimente cozinhar de forma mais saudável, isto é, reduza o sal, a quantidade de gorduras, opte por refeições alternadas entre peixe e carne, coma sopa, etc.. No fim da semana faça uma avaliação de como se sentiu durante a semana, refletindo sobre possíveis diferenças entre o antes e depois do período de alimentação saudável. Posteriormente, opte por continuar com uma alimentação saudável e equilibrada.

De seguida são sugeridos alguns *sites*, onde pode ter acesso a receitas práticas, saudáveis e económicas:

<http://www.1001receitasfaceis.net/category/comida-saudavel/>

<http://www.alimentacaosaudavel.org/Receitas-Saudaveis.html>

<http://www.ideiasereceitas.com/menus/saudavel/>

<https://menoscaloriasmaisvida.wordpress.com/lista-de-receitas/>



Texto adaptado por Cristina Santos, estagiária do GAPsi (2014/15)

Candeias, V., Nunes, E., Morais, C., Cabral, M. & Silva, P. (2005). *Princípios para uma Alimentação Saudável*. Direcção Geral de Saúde.