



## SOMOS O QUE COMEMOS

### A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILBRADA

#### 10 DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para uma alimentação saudável, devemos ter equilíbrio, variedade, qualidade e quantidade. Isso significa comer diferentes tipos de alimentos sem ganhar muitas calorias ou excesso de algum nutriente. As 10 dicas a seguir podem ajudar você a melhorar a qualidade da sua alimentação, enquanto continua consumindo os produtos que gosta.

- ***Coma uma variedade de alimentos ricos em nutrientes***

Você precisa de diversos nutrientes para ter uma boa saúde, e não existe um alimento que tenha todos eles. A ingestão diária de alimentos deve incluir frutas, hortaliças, cereais, leguminosas, laticínios, carne, aves, peixe e outras proteínas. A quantidade que deve ser consumida diariamente depende de suas necessidades calóricas.

- ***Desfrute de cereais integrais, frutas e hortaliças***

Você come diariamente três porções de cereais integrais, duas a três porções de frutas e três a cinco porções de vegetais? A maioria das pessoas não come esses alimentos em quantidades suficientes. Se você não gosta de alguns deles, conceda-lhes outra chance. Aprenda novas maneiras de prepará-los. Um nutricionista poderá ajudá-lo explicando como fazê-los e oferecendo-lhe receitas.

- ***Mantenha um peso saudável***

O seu peso ideal depende de fatores como altura, sexo, idade, momento biológico, etc. Muita gordura no corpo aumenta as chances de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes, doenças respiratórias, alguns tipos de câncer, etc. Por outro lado, a redução excessiva de peso também aumenta o risco para osteoporose, irregularidades menstruais e carências de vitaminas. Se você está sempre perdendo e ganhando peso, uma dieta feita exclusivamente para você pode ajudá-lo a criar hábitos alimentares saudáveis para administrar seu peso com sucesso. Exercícios físicos regulares também são importantes para a manutenção de um peso ideal.

- ***Coma porções moderadas***

Se você faz refeições com quantidades certas e com qualidade, é mais fácil chegar a um hábito alimentar correto e um estilo de vida mais saudável.

- ***Faça refeições regulares***

Pular refeições pode dar fome fora de controle, muitas vezes fazendo a pessoa comer compulsivamente. É fácil esquecer a boa nutrição quando se está com

muita fome. Pequenos lanches realizados nos intervalos entre as refeições são importantes para esse controle, mas cuidado: não coma tanto, porque seu lanche acaba se tornando uma refeição inteira.

- **Não elimine, apenas reduza, o consumo de alimentos importantes**

As pessoas comem por prazer. Se seus alimentos favoritos são ricos em gordura, a dica é substituí-los pelas versões mais *lights* e diminuir a quantidade e a frequência de consumo. Identifique as principais fontes desses nutrientes em sua dieta e faça mudanças. Adultos que consomem carnes gordurosas ou leite integral estão provavelmente ingerindo muita gordura em cada refeição. Escolhendo laticínios desnatados ou com baixo teor de gordura e carnes magras você pode reduzir muito as quantidades de gordura. Use as informações nutricionais encontradas no rótulo dos alimentos para ajudar a balancear suas escolhas.

- **Balanceie sua escolha alimentar ao longo dos dias**

Nem todo alimento tem de ser "perfeito". Quando você comer um alimento com muitas calorias, escolha outro que tenha menos calorias para acompanhá-lo. Se você passou do limite em algum alimento em uma refeição, reduza-o na próxima. Ao longo dos dias, sua escolha alimentar deverá obedecer a um padrão saudável.

- **Saiba os perigos da sua alimentação**

Para melhorar seus hábitos alimentares, primeiro você tem de saber o que está errado com eles. Faça uma lista de tudo o que você come por três dias. Então, cheque sua lista conforme o restante destas dicas. Você adiciona muito azeite ou óleo de canola em sua comida? Melhor do que eliminar esses óleos é reduzir suas quantidades. Você consome frutas e verduras suficientes? Se não consome, pode estar desenvolvendo carência de nutrientes essenciais.

- **Faça mudanças gradualmente**

Como não há "superalimento" ou respostas fáceis para uma alimentação saudável, não espere que você dê um jeito nos seus hábitos alimentares da noite para o dia. Começar o controle dos excessos ou faltas com mudanças moderadas podem somar hábitos alimentares para sua vida.

- **Lembre-se de que, de acordo com sua história, os alimentos podem ser bons ou ruins**

Não sinta culpa se você gosta de alimentos como massas, tortas, sanduíches ou sorvetes. Procure as versões mais *lights* para dar o balanço e a variedade, que são vitais para uma boa saúde.



H O S P I T A L