

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

13. Manter um **balanço calórico adequado a cada fase da vida**, infância, adolescência, idade adulta, gravidez e amamentação e velhice;
14. **Consumir bebidas alcoólicas moderadamente**, sendo recomendado 1 bebida para as mulheres e 2 bebidas para os homens, por dia;
15. **Preferir os laticínios magros e sem açúcares adicionados**, tais como leite, iogurtes e queijos;
16. **Não utilizar gorduras sólidas**, como a manteiga ou a banha de porco, **para cozinhar**;
17. **Preferir alimentos ricos em fibras, cálcio, vitamina D e potássio** que se encontram em alimentos como frutas, vegetais, produtos farináceos integrais e laticínios;
18. As **bebidas açucaradas, tais como os refrigerantes com e sem gás, devem ser evitados**, sendo consumidos apenas esporadicamente;
19. **Praticar diariamente 1 hora**, no mínimo, de uma **actividade física**.



Se tiver alguma dúvida,
contacte o Serviço de
Endocrinologia e Nutrição

TELEFONE: 296 203 930

Nota: As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

Confeção Saudável

1. Preferir o **azeite para cozinhar** os alimentos;
2. **Evitar molhos com gorduras e frituras**;
3. Preferir alimentos **assados, estufados, grelhados ou cozidos**;
4. **Retirar as gorduras visíveis e pele** da carne antes da sua confeção;
5. Consumir no máximo e em toda a alimentação **1 colher de chá de sal (6g)** por dia;
6. **Evitar** alimentos ricos em **gordura**, em **açúcar** e em **sal** como por exemplos as natas ou os aperitivos (batatas fritas, fritos de milho, fritos de queijo, etc);
7. Fazer uma **sopa muito rica em legumes**;
8. **Evitar** a utilização de **caldos em cubo**;
9. Utilizar **ervas aromáticas** e especiarias como forma de **realçar o sabor dos alimentos**;
10. **Não cozinhar com fome**.

Elaborado por: HDES

Composição: Serviço de Comunicação

Janeiro 2022

Hospital do Divino
Espírito Santo
de
Ponta Delgada, EPER



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Comer bem e com prazer

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A saúde é influenciada por vários fatores, entre os quais se encontram a alimentação e a atividade física.

Uma alimentação equilibrada e variada permite evitar carências nutricionais, para além de ajudar na prevenção e controlo de diversas doenças.

É importante manter um balanço calórico equilibrado para obter e preservar um peso saudável, pelo que as recomendações aqui enumeradas são adequadas para serem adoptadas para toda a vida e não apenas para serem seguidas quando sente maior necessidade de perder peso.

Para que o objetivo de manter um peso saudável seja cumprido é necessário, para além da alimentação saudável, criar hábitos regulares e disciplinados de atividade física.

Uma alimentação saudável deve ser variada, completa e equilibrada. Para que a nossa alimentação siga estes parâmetros devemos

1. **Tomar sempre o pequeno-almoço**, incluindo neste laticínios, pão, fruta, entre outros alimentos;
2. Fazer os **lanches entre as refeições principais** (a meio da manhã e a meio da tarde);
3. **Incluir sempre sopa de legumes** no início do almoço e do jantar;
4. O **prato principal** deve incluir sempre **legumes**;
5. A **sobremesa** deve ser sempre **fruta**;
6. Deve ceiar se jantar muito cedo ou deitar-se muito tarde;
7. **Incluir leguminosas** (feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas) e outros **produtos ricos em hidratos de carbono**, na alimentação;
8. Consumir **2 peças de fruta** ao dia;
9. Preferir **pão escuro** ao pão branco;

10. **Comer calmamente**;
11. **Consumir alimentos de todos os grupos** da RODA DOS ALIMENTOS, seguir as **proporções sugeridas** pelo tamanho de cada grupo da roda e **variar** o mais possível dentro de cada grupo;



12. Beber **1.5 litros de água** por dia, no mínimo.

