



COMER BEM PARA VIVER MELHOR!

Uma alimentação equilibrada é um dos princípios básicos para uma vida saudável. Comer saudavelmente contribui para o bem-estar e ajuda a prevenir doenças crónico-degenerativas. Considerando o ritmo de vida actual, nem sempre é fácil ter uma alimentação saudável.

Uma alimentação adequada obtém-se pelo equilíbrio entre as porções ingeridas de cada grupo de alimentos, tal como sugerido pela Roda dos Alimentos.



www.mundodacrianca.co.pt

São frequentes erros como a ingestão de grande quantidade de gordura, açúcar e poucas fibras o que propicia o desenvolvimento de doenças como hipertensão arterial, obesidade, colesterol, a diabetes, entre outras.

Note bem...

Seguindo alguns gestos simples poderá tornar a sua alimentação diária mais saudável:

- ✓ **Inicie sempre o seu dia com um pequeno-almoço completo e saudável.** Consuma leite e seus derivados, pão ou cereais e fruta ou sumo natural;
- ✓ **Aumente o consumo de frutos, hortaliças e legumes.** Inicie o almoço e o jantar com uma sopa rica em hortaliças. Procure consumir salada. Faça da fruta a sua sobremesa de excelência;
- ✓ **Faça da água a sua bebida de eleição.** Consuma-a em abundância, ao longo de todo o dia e não apenas quando tem sede;
- ✓ **Consuma leite e seus derivados** optando pelos produtos com baixo teor de gordura (meio gordo ou magro);
- ✗ **Reduza o consumo de açúcar:** evite a adição de açúcar aos alimentos e bebidas, reduza o consumo de produtos açucarados (ex. bolos, chocolates, gelados,...), de refrigerantes e de sumos de fruta artificiais;
- ✗ **Limite o consumo de gorduras:** evite fritar os alimentos, reduza a quantidade de gordura que usa para cozinhar, evite molhos muito gordurosos, reduza o consumo de produtos de charcutaria e salsicharia, prefira peixe e carnes magras;
- ✗ **Reduza o consumo de sal:** cozinhe com pouco sal. Opte por utilizar ervas aromáticas e especiarias para temperar, evite os molhos pré-preparados (ex. mostarda,...).

E JÁ AGORA, A PREVENÇÃO...

O Grupo de Prevenção Lipor vai implementar a criação de "Menus Dose Certa" nos estabelecimentos de restauração de uma zona piloto em Espinho, quer em termos de quantidade de alimento, quer em termos de valor nutricional, de modo a fomentar uma alimentação saudável e reduzir o "desperdício alimentar".

ALIMENTE A SUA SAÚDE!