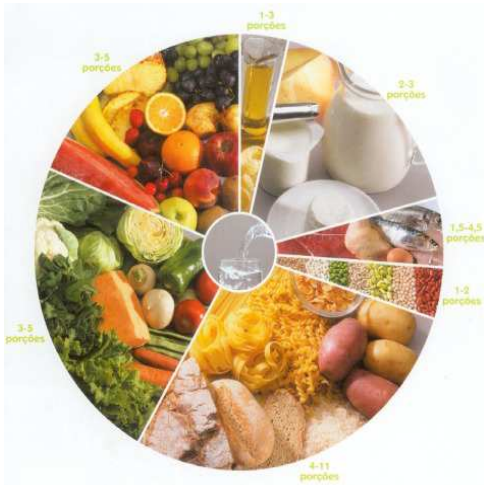


Roda dos alimentos

A roda dos alimentos é uma representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos da nossa alimentação diária.



ACONSELHA-SE:

Comer alimentos diariamente de todos os grupos nas doses recomendadas;

Não omitir nem exagerar em nenhum dos grupos;

Fazer uma dieta o mais diversificada possível



Alimente-se bem

Adira a um programa alimentar equilibrado e saudável, porque:

Contribui para manter as glicémias estáveis

Ajuda a manter o peso normal;

Diminui os riscos de doença cardiovascular



É aconselhável:

Fazer 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço, jantar),

Fazer 3 ou 4 refeições intermédias

Durante o dia não estar mais de 3 h sem comer e durante a noite não estar mais de 7 h.

Saber comer é saber viver

É importante:

Beber água, pelo menos 1,5 litros por dia (mesmo que nunca sinta sede);

Moderar o consumo de: pão branco, arroz e batatas, dando preferência às **massas e às leguminosas**, (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas ou soja), cozidos ou estufados com pouco azeite.

Reduza a quantidade de carne, misturando-a com as leguminosas;

Nas refeições intermédias comer pão integral ou de mistura, pode acompanhar com queijo magro, pouca manteiga ou fruta.

Comer pelo menos 2 peças de fruta por dia.



Comer sopa todos os dias.

Acompanhe a sua refeição com vegetais, de preferência crus

Temperar e cozinhar só com azeite, (2 ou 3 colheres de sopa para todo o dia).

Comer qualquer tipo de peixe mas preferir o gordo: sardinha, carapau, cavala, atum, enguia, salmão, truta sarda e sável. Quando não os puder comer frescos pode recorrer aos congelados.

Comer mais vezes peixe do que carne, pode-se substituir estes por cerca de 2 ovos por semana, cozidos ou escalfados.

Preferir as carnes magras: frango e peru sem pele, coelho e porco magro.

Evitar produtos de charcutaria:

Bacon, chouriço, toucinho, farinheira, etc.

atenção às gorduras escondidas e evitar (batatas fritas caseiras, ou de pacote, folhados e empadas, pastelaria

salgada e doce, queijos e patés.

Preferir:

leite magro ou meio gordo, queijo fresco magro ou com pouca gordura. Iogurte meio gordo ou magro sem adição de açúcar.

