

Beba água ao longo do dia!



Embora a água seja a melhor bebida para "matar a sede", pode recorrer-se a outras bebidas sem adição de açúcar; chás e infusões sem cafeína!

Evite os refrigerantes e bebidas artificiais à base de sumo de frutos que são geralmente pobres em nutrientes e ricas em açúcar.

Reduza o consumo de sal!

Diminua a quantidade de sal que usa para cozinhar e temperar **opte sim, por ervas aromáticas e especiarias** que tornarão os cozinhados mais apetitosos. **Cuidado com os alimentos ricos em sódio e sal** (*produtos de charcutaria/salsicharia, queijos, caldos, molhos, refeições pré-preparadas, cereais de pequeno almoço açucarados, alimentos tipo fast-food, águas gasificadas...*).

Reduza o consumo de açúcar e produtos açucarados!

Não junte açúcar aos alimentos, habitue-se ao seu sabor natural! **Evite o consumo de alimentos e produtos ricos em açúcar** (*refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados*) Estes só devem ser ingeridos ocasionalmente e de preferência no final das refeições.

Se consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação!

O consumo de bebidas alcoólicas é **totalmente desaconselhado a crianças, jovens, grávidas e aleitantes**. O consumo de bebidas alcoólicas nos adultos deve ser moderado.

Mantenha um peso adequado à sua estatura!

Na população adulta, o **Índice de Massa Corporal (IMC)** é uma medida que permite avaliar a adequação entre peso e altura.

$\text{IMC} = \frac{\text{Peso(kg)}}{(\text{Altura})^2}$	< 18,5 = Baixo Peso
	18,5-24,9 = Peso Normal
	25,0-29,9 = Excesso Peso
	> 30,0 = Obesidade

Consulte o nosso site para mais informações sobre a sua saúde:

www.arsmedica.pt



USF ARS MEDICA
AV^a CARLOS DE ANDRADE, S/N
2660-243 ST^o ANTÓNIO DOS CAVALEIROS
Tel.: 219 897 841/43
Fax: 219 987 821

Opte por uma Alimentação Saudável!

Comer Bem para Bem viver



COMA BEM, VIVA MELHOR!

Folheto dirigido aos Utentes
da Consulta De Planeamento Familiar

Os Hábitos Alimentares Errados e a inatividade Física são factores de risco, para o aparecimento da obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e até alguns tipos

É urgente que todos mudem e adoptem um estilo de vida mais saudável, melhorando a alimentação, aumentando a actividade física e deixando de fumar!

Siga então estas Recomendações Alimentares!

Tome sempre o Pequeno - Almoço, antes de sair de casa!

Inicie o dia com um bom **Pequeno-Almoço**, constituído por leite ou seus derivados, pão de mistura ou cereais integrais sem açúcar e uma peça de fruta!

Evite jejuns superiores a 3 horas durante o dia!

Opte por pequenas merendas entre as três principais refeições do dia e faça uma ceia antes do deitar!

Aumente o consumo de peixe!



O peixe e as carnes brancas (coelho, frango peru...) fornecem menor quantidade de gordura que as carnes vermelhas, sendo ainda uma gordura

de melhor qualidade! Assim o consumo das carnes vermelhas deve ser casual. A pele das aves e a gordura visível da carne e do peixe devem ser retiradas.

Reduza o consumo total de gorduras!

Especialmente as gorduras saturadas. Diminua a gordura de adição na cozedura e no tempero, assim como o consumo de alimentos com alto teor de gordura (banha, natas, margarina, manteiga, rissóis, caldos, produtos de charcutaria/salsicharia, molhos, bolos, massas folhadas...).

Aumente o seu consumo de hortaliças e legumes!

A sopa é imprescindível ao almoço e ao jantar, **inicie estas refeições com uma sopa de hortaliças e legumes!** Estes alimentos são fundamentais no prato, como acompanhamento.



Aumente o seu consumo de fruta!

Opte pela fruta á sobremesa deixando os doces para dias especiais! Escolha **sempre que possível fruta da época!** Á merenda poderá introduzir a fruta acompanhada de outro alimento (*pão de mistura ou um iogurte...*).

Opte por métodos de culinária saudáveis!

Evite o consumo de fritos, já que contêm grandes quantidades de gordura. Faça **assados, estufados e caldeiradas em cru** com pouca gordura, com legumes (*alho francês, cebola, tomate, cenoura...*) e em lume brando. Quando optar pelos **grelhados** não consuma as partes queimadas, pois estas são muito prejudiciais para a sua saúde.

Não utilize gorduras sobreaquecidas ou óleos queimados!

Não utilize a gordura mais do que duas vezes, para cozinhar, pois as altas temperaturas a que é submetida, levam à sua degradação e ao aparecimento de substâncias cancerígenas.

O azeite em relação às outras gorduras, tanto para cozinhar, como para temperar é a **gordura de eleição**.