

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Orientações Gerais

- Prefira o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, buscando uma alimentação variada e colorida;
- Estabeleça horários para as refeições preferindo realizá-las em ambientes calmos. Evite longos períodos de jejum;
- Mastigue bem os alimentos;
- Evite adoçar as preparações e adapte o seu paladar a apreciar o sabor natural dos alimentos;
- Exclua temperos industrializados, dando preferência aos temperos naturais;
- Crie o hábito de ler o rótulo dos alimentos e procure conhecer a sua composição, pois quanto maior a lista de ingredientes, mais industrializado ele é;
- Mantenha a ingestão de pelo menos 2 litros de água por dia;
- Pratique atividade física regularmente, com orientação de um profissional;
- CUIDADO! O fumo e o consumo de álcool são prejudiciais à sua saúde e devem ser evitados.

PARA DAR CONTINUIDADE AO SEU TRATAMENTO NUTRICIONAL, COM UMA DIETA INDIVIDUALIZADA, PROCURE UM NUTRICIONISTA AMBULATORIAL.

Dica: a lista de ingredientes do rótulo é formulada em ordem crescente, sendo assim, o primeiro elemento da lista estará presente em maior quantidade.

O que é uma alimentação saudável?



É um equilíbrio e variedade em que se forneça energia e nutrientes necessários para as funções normais do organismo humano.

A alimentação, quando adequada, promove qualidade de vida, bem estar físico e mental, fortalece a nossa imunidade, além de prevenir deficiências nutricionais, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose e outras doenças.

Dúvidas Frequentes

AÇÚCAR OU ADOÇANTE?

O ideal é que as preparações não sejam adoçadas para apreciar o sabor natural dos alimentos. Caso necessite de uma adaptação gradual do paladar, prefira o uso de açúcar de coco ou demerara e adoçantes naturais (xilitol ou stevia).

SUCOS SÃO SAUDÁVEIS?

Prefira sempre o consumo de frutas, pois essas preservam vitaminas, minerais e fibras, sendo nutricionalmente mais completas. No caso da ingestão de sucos, preferir os naturais, seguidos dos de polpa.

DEVO CONSUMIR ALIMENTOS SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE?

Essas restrições devem ser aplicadas à pessoas com condições clínicas específicas (intolerantes e doença celíaca) e não há evidências de benefícios para a população geral.

O que devo evitar?



- Chocolates, achocolatados, sorvetes, picolés, leite condensado, biscoitos industrializados, pães confeitados, pão doce, rosas e doces em geral;
- Embutidos: salsicha, salame, presunto, linguiça, peito de peru, blanquet, apresuntado, mortadela, bacon;
- Frituras e alimentos gordurosos: carnes com gordura aparente, empanados, maionese, salgadinhos, alimentos gratinados ou à milanesa, queijos gordos (prato, mussarela, cheddar, suíço, provolone, requeijão, cream cheese), creme de leite, margarina;
- Produtos industrializados, inclusive molhos prontos, sopas instantâneas e produtos enlatados, sucos concentrados ou de caixinha, refrigerantes, temperos prontos;
- Reduzir ao máximo o uso de óleos vegetais (soja, milho, girassol, canola, algodão);
- Sal: use com moderação. A recomendação diária, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é de 5g/dia (1 colher de chá rasa) distribuída em todas as refeições.

O que dar preferência?



- Carnes magras (bovina e suína), frango sem pele, peixes e ovos;
- Preparações cozidas, grelhadas ou assadas;
- Frutas e vegetais crus e cozidos, distribuídos em 5 porções (o equivalente a 400g) ao longo do dia, conforme recomendado pela OMS;
- Alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, como aveia, linhaça, chia, quinoa, etc.;
- Gorduras boas: azeite de oliva, abacate, coco, peixes (salmão, atum, sardinha) e oleaginosas (castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amendoim, avelã);
- Usar temperos naturais como açafrão, cheiro-verde, salsa, alho, alho-poró, cebola, pimenta, pimentão, louro, orégano, tomate, vinagre, limão, entre outros;
- Para o preparo dos alimentos usar gorduras com moderação e preferir azeite de oliva, manteiga e/ou óleo de coco.