

ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL



A **ALIMENTAÇÃO CORRECTA** ASSOCIADA A **ESTILOS DE VIDA SAÚDAVEIS**, SÃO FUNDAMENTAIS PARA A **MANUTENÇÃO DE UM BOM ESTADO DE SAÚDE**.



OH!OH!OH!

NESTA ÉPOCA NATALICIA COMETEMOS MUITOS EXCESSOS ALIMENTARES, QUER PELO AUMENTO DO CONSUMO DE DOCES TRADICIONAIS, QUER PELO AUMENTO DA ALIMENTAÇÃO EM GERAL, NA MEDIDA EM QUE AS TEMPERATURAS BAIXAS INCENTIVAM A UMA MAIOR INGESTÃO ALIMENTAR.

ASSIM, VAMOS RELEMBRAR OS PRÍNCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL.

RODA DOS ALIMENTOS

NA NOSSA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA DEVEM ESTAR CONTEMPLADOS UMA GRANDE VARIEDADE DE ALIMENTOS, PARA QUE O NOSSO CORPO RECEBA TODOS OS NUTRIENTES DE QUE NECESSITA PARA O SEU BOM FUNCIONAMENTO.

A RODA DOS ALIMENTOS, MOSTRA-NOS QUE EXISTEM 8 GRUPOS DE ALIMENTOS. A DIMENSÃO DE CADA GRUPO É PROPORCIONAL À QUANTIDADE DE ALIMENTOS DEVEMOS CONSUMIR DIARIAMENTE.



DEVEMOS :

1. COMER DIARIAMENTE ALIMENTOS DE CADA GRUPO, PARA UMA ALIMENTAÇÃO COMPLETA;

2. COMER MAIOR QUANTIDADE DOS ALIMENTOS PERTENCENTES AOS GRUPOS DE MAIOR DIMENSÃO, E MENOR QUANTIDADE DOS ALIMENTOS QUE SE ENCONTRAM NOS GRUPOS DE MENOR DIMENSÃO PARA MANTER O EQUILÍBRIO ALIMENTAR;

3. COMER ALIMENTOS DIFERENTES DENTRO DE CADA GRUPO, VARIANDO DIARIAMENTE E NAS DIFERENTES ÉPOCAS DO ANO PARA PROMOVER A VARIEDADE DE ALIMENTOS.



SOPAS RICAS EM VEGETAIS E FEIJÃO, CARNE EM MODERAÇÃO, PEIXE COM FREQUÊNCIA, TUDO TEMPERADO COM AZEITE, ERVAS AROMÁTICAS E ALHO, MUITA FRUTA E VEGETAIS SÃO OS SEGREDOS DESTA ALIMENTAÇÃO VERDADEIRAMENTE SAUDÁVEL.

CUIDADOS ALIMENTARES

- TOMA SEMPRE O PEQUENO-ALMOÇO ANTES DE SAIR DE CASA;
- NÃO ESTEJAS MAIS DE 3 HORAS SEM TE ALIMENTARES;
- FAZ PELO MENOS 5 REFEIÇÕES DIÁRIAS (APROVEITA OS INTERVALOS PARA FAZERES PEQUENAS REFEIÇÕES);
- TOMA AS REFEIÇÕES A HORAS CERTAS, COME DEVAGAR E MASTIGA BEM OS ALIMENTOS;

- CONSOME DIARIAMENTE LEITE E RESPECTIVOS DERIVADOS;



- INGERE LEGUMES E FRUTAS FRESCAS;



- EVITA OS DOCES (NÃO ULTRAPASSANDO OS 18 A 20 GR DE AÇÚCAR POR DIA);



- EVITA AS GORDURAS – tais como batatas fritas, folhados...etc.

- REDUZ O SAL (ATÉ 5GR POR DIA);



- NÃO INGERAS BEBIDAS ALCOÓLICAS E BEBIDAS COM CAFÉINA (ICE TEA, COCA COLA, CAFÉ). ESTAS BEBIDAS SÃO DESACONSELHADAS A JOVENS, GRÁVIDAS E A MULHERES A AMAMENTAR.



PARA MANTERES O PESO IDEAL, UMA BOA SAUDE FISICA E MENTAL SEGUIE AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES E PRATICAR ACTIVIDADE FÍSICA .



OH! OH! OH!

NAO ESQUECAS QUE VEM AI O NATAL E TU PODES OFERECER ESTAS RECOMENDAÇÕES AOS TEUS AMIGOS E FAMILIARES.

ATÉ PARA O PRÓXIMO MÊS

Dezembro 2007



Enfermeiras: Célia Branco
Fátima Vicente Silva
Helena Monteiro

APARECE

Horário: 5ªs FEIRAS –DAS 15.30h às 17.30h