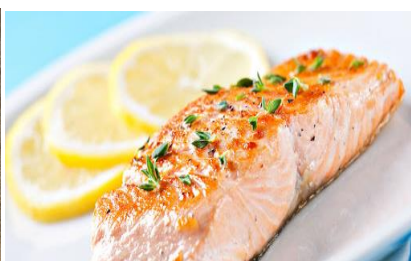




## DICAS

## "Nutrição-Alimentação Saudável"



Adotar uma alimentação saudável não é sinónimo de pratos sem sabor ou de refeições rotineiras. A variedade é uma regra a seguir quando se fala de hábitos alimentares sãos, pois só assim terá acesso a todos os nutrientes que necessita.

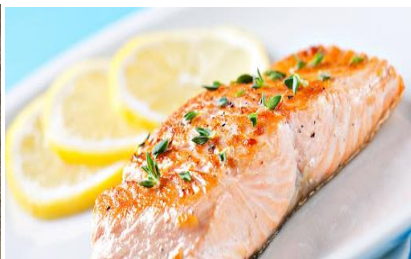
Partilhamos com os nossos Associados e familiares uma série de regras alimentares que poderão implementar no dia a dia para que se alimentem de uma forma cada vez mais saudável. São elas:

- **Tome um bom pequeno-almoço para começar bem o dia** - É a refeição principal pois quebra longas horas de jejum e fornecer-lhe-á energia para todo o dia.
- **Tente comer, no mínimo, 5 refeições por dia** - Ficar muitas horas sem comer costuma dar mau resultado. Se estiver muito tempo em jejum, na refeição seguinte irá comer mais e terá tendência para selecionar alimentos menos saudáveis.
- **Mais frutas e vegetais** - São ricos em nutrientes essenciais para o organismo, como as fibras, vitaminas e minerais, e não fornecem muitas calorias, visto serem pobres em gordura e em açúcar. Recomendamos a ingestão de três a cinco porções por dia.
- **Coma sopa antes do prato principal** - Geralmente, a sua base são os legumes e é pobre em gordura.
- **Opte por laticínios magros em vez de gordos ou meio gordos** - Reduza assim a ingestão de gorduras, ingerindo a mesma quantidade de cálcio.



## DICAS

## "Nutrição-Alimentação Saudável"



- **Compre carnes brancas** - O frango e o peru têm menor teor de gordura que as carnes vermelhas, como por exemplo a carne de vaca. Quando estiver a comer tente retirar qualquer gordura que esteja visível.
- **Ingira peixe branco e azul** - O bacalhau e o robalo (peixes brancos) e a sardinha e o salmão (peixes azuis), por exemplo, são ricos em ácidos gordos essenciais (Ómega 3), que diminuem os níveis elevados de colesterol e são fundamentais ao bom funcionamento do cérebro. O salmão, a sardinha e o atum são uma excelente alternativa.
- **Evite os fritos** - Cozinhar de forma saudável é fácil, para isso basta que aposte em alimentos cozidos, grelhados ou assados no forno ou então cozinhados a vapor ou escalfados. Nenhuma destas formas de cozinhar necessita de adição de gordura na sua confeção.
- **Beba água** - Substitua as bebidas alcoólicas, as gaseificadas e as açucaradas pela água, sumos naturais ou chá mas sempre sem adicionar açúcar. Assim, ingere menos calorias.
- **Reduza a quantidade de sal** - Tempere a comida com menos sal e evite refeições pré-cozinhadas, muito ricas em sódio e, também, em gordura. A OMS recomenda que não se ingira mais de 5 gramas por dia.
- **Mastigue lentamente todos os alimentos** - Assim melhorará o processo digestivo e dará tempo ao cérebro de receber a informação de saciedade. Em média, este processo demora 20 minutos desde o início da refeição.

#Fiqueemcasa #Estamosjuntos

Fonte: Site Sapó Lifestyle