

Recomendações para uma Alimentação mais Saudável:

× Faça uma alimentação o mais variada possível!

× Tome sempre o pequeno-almoço!

Inicie o seu dia com leite ou seus derivados, pão escuro ou cereais integrais e fruta fresca!

× Evite estar mais de 3 horas e meia sem comer.

× Reduza o seu consumo total de gordura, em especial da gordura saturada (existente principalmente em produtos de origem animal). Diminua a quantidade de gordura usada para cozinhar e temperar, e o consumo de alimentos com elevado teor de gordura.

× Não utilize gorduras que foram sobreaquecidas ou óleos queimados.

Durante o processamento culinário a altas temperaturas (ex. fritura), ocorre a degradação da gordura e a formação de compostos cancerígenos, evite cozinhar mais do que 2 vezes com a mesma gordura.

× Privilegie sempre o consumo do azeite em relação às outras gorduras, tanto para cozinhar, como para temperar os pratos.

× Aumente o seu consumo de hortaliças, frutas e legumes!

Inicie sempre o almoço e o jantar com uma sopa rica em hortaliças e legumes. Faça destes alimentos um acompanhamento assíduo do seu prato. Como sobremesa prefira a fruta. Nos intervalos entre as refeições, "engane" a fome comendo uma peça de fruta e outro alimento (ex.: pão ou um iogurte...).

× Evite ingerir açúcar e produtos açucarados e não adicione açúcar ao leite, chá ou café..

× Consuma de preferência peixe e carnes magras (ex.: aves ou coelho).

O peixe e as carnes brancas fornecem a mesma quantidade de proteína que as carnes vermelhas (ex.: carne de vaca ou de outros mamíferos), com a vantagem de terem menor quantidade de gordura.

× Diminua o consumo de sal!

Reduza a quantidade que usa para a confecção dos alimentos, opte por ervas aromáticas e especiarias. Não adicione sal fino aos pratos já confeccionados e evite o consumo de alimentos muito salgados.

× Evite os fritos e prefira métodos de culinária simples, saudáveis e saborosos, tais como: estufados, cozidos e grelhados! Nos alimentos grelhados não consuma as partes queimadas.

× Beba água simples em abundância ao longo do dia!

Chá e infusões sem adição de açúcar são uma maneira saudável e saborosa de consumir água! Evite os refrigerantes e bebidas artificiais de sumo de frutos, pois estas bebidas são ricas em açúcar.

× Se consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação!

Mulheres grávidas, crianças e jovens até aos 17 anos não devem consumir nenhuma porção de álcool!

