

Os 10 Passos para a alimentação saudável

Verduras	
Alface folha	3 folhas
Almeirão refogado	2 colheres de sopa
Almeirão cru	2 pegadores – 5 folhas
Couve-manteiga cozida	2 colheres de sopa
Legumes	
Abóbora cozida (menina, japonesa, moranga)	2 colheres de sopa
Beterraba cozida picada	2 colheres de sopa
Cenoura cozida (picada)	2 colheres de sopa
Chuchu cozido	3 colheres de sopa
Tomate comum fatiado	4 fatias
Frutas	
Banana-prata	1 unidade grande
Laranja-pêra	1 unidade média
Maçã Fuji / Gala	1 unidade média
Mamão-formosa	1 fatia média
Morango	10 unidades
Salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	1 copo pequeno cheio
Uva-itália	1 cacho pequeno

Uma porção



Pães, cereais, raízes e tubérculos	
Arroz branco cozido	4 colheres de sopa
Batata cozida	1 ½ unidade
Biscoito “cream cracker”	5 unidades
Leguminosas	
Feijão (somente grãos)	2 colheres de sopa
Feijão (50% de caldo)	1 concha
Lentilha	2 colheres de sopa
Carnes	
Bife grelhado	1 pedaço médio
Peixe espada cozido	1 porção
Ovo	2 unidades
Produtos Lácteos	
Leite	1 ½ copo de requeijão
Iogurte de frutas	1 pote
Oleos e gorduras	
Óleo vegetal de soja	1 colher de sopa
Margarina vegetal	½ colher de sopa
Açúcares	
Açúcar refinado	1 colher de sopa
Mel	2 ½ colheres de sopa

Pirâmide Alimentar



- 1- Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- 2- Inclua diariamente 6 porções do grupo do cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- 3- Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- 4- Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
- 5- Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
- 6- Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

- 7- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
- 8- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
- 9- Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- 10- Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Veja aqui se você está com um peso saudável:

Se você tem entre 20 e 60 anos, veja no quadro abaixo o seu IMC (Índice de Massa Corporal). Para calcular, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{P (Peso)}}{\text{A}^2 \text{ (altura x altura)}}$$

IMC (kg/m ²)	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Você está com baixo peso
18,5 a 24,99	O seu peso está adequado
25 a 29,99	Alerta: sobrepeso
Maior que 30	Alerta

REFERÊNCIAS:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Série Temática: “Os 10 Passos para a Alimentação Saudável” - Alimentação saudável para todos.**

