

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-ítmalia | 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.**

