

Nutrição para uma vida mais saudável

1. Faça no mínimo 5 refeições por dia;
2. Pequenos lanches entre as refeições principais irão evitar a vontade de devorar o primeiro prato que encontrar pela frente;
3. Evite guloseimas, doces, balas, biscoitos recheados;
4. Deixe na gaveta do escritório e na bolsa barrinha de cereais, biscoitos integrais e frutas secas para hora da correria;
5. Frutas e iogurtes são excelentes lanches;
6. Se tiver vontade de comer um doce, coma-o. Mas lembre-se: somente um pedaço ou unidade. Isso é melhor do que devorar uma caixa de bombom no final do dia;
7. Comece sempre a refeição com um caprichado prato de saladas;
8. Macarrão é permitido, mas cuidado com os molhos e evite no jantar;
9. Bebidas isotônicas devem ser evitadas. São calóricas e, para não atletas, a água ainda é o melhor hidratante;
10. Prefira sucos naturais;
11. Beba, no máximo, 4 xícaras pequenas de café por dia;
12. Utilize adoçante nos sucos e no cafézinho;
13. Ingira legumes, frutas e verduras cruas todos os dias;
14. Ingira carnes menos calóricas como peixe, frango (peito), mas consuma carne vermelha pelo menos 1 vez por semana;
15. Evite atum e sardinha conservados em óleo. Já existe a versão light ou em molho de tomate;



16. Dê preferência às carnes assadas, grelhadas ou em molho de tomate;
17. Embutidos (mortadela, presunto, salame) devem ser evitados;
18. Enlatados são ricos em sódio; por isso, prefira os alimentos naturais, principalmente para os hipertensos;
19. Manteiga, creme de leite, chantilly, massa podre são ricos em calorias e colesterol. Evite-os;
20. Prefira os queijos brancos e mussarella, são menos gordurosos;
21. Dê preferência aos alimentos desnatados como leite e iogurtes. As mulheres devem consumir o leite semi desnatado em função do aporte de cálcio;
22. Bebidas alcoólicas são calóricas. Consuma socialmente e em pequena quantidade;
23. Uma taça de vinho diariamente faz bem para a saúde. Mas nada adiantará se não tem o hábito da boa alimentação;
24. Em restaurantes, passe primeiro por todas as opções antes de escolher os alimentos. Isso evitará exageros;
25. Para a sobremesa, prefira frutas da época, gelatinas e picolés de frutas;
26. Nunca vá ao supermercado com fome. Vá sempre após uma refeição. Isso evitará pegar balas, chocolates e salgadinhos;
27. Compare os rótulos dos alimentos e verifique se os light e diet são menos calóricos. Nem sempre isso é verdade;
28. Ingira bastante água durante o dia. No mínimo, 1,5 litro ou 8 copos;
29. NUNCA pule refeições;
30. Aprenda a se alimentar com saúde e organização!

Fonte: Cristine Santarém
CRN 26194 - Nutricionista Cabergs

Prevenção e Promoção
da Saúde



www.cabergs.org.br
prevencao@cabergs.org.br

ANS - nº 30.731-9