

Alimentação saudável

Porquê uma alimentação saudável?

Uma alimentação correta e equilibrada previne o aparecimento de diversas doenças (ex.: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de cancro, etc.) e contribui para o bem-estar físico e mental.

Os nutrientes

Os hidratos de carbono (presentes nas massas, pão, arroz, batata), as proteínas (presentes na carne, peixe e ovos) e as gorduras (presentes na manteiga, margarina, banha, azeite, óleo) são os nutrientes que fornecem energia. Os nutrientes medem-se em calorias, sendo que 1 grama de hidratos de carbono e de proteínas fornecem 4 calorias cada e 1 grama de gorduras fornece 9 calorias.

Um adulto saudável necessita em média de 1500-2500 calorias/dia.

Conselhos

1. Tenha uma dieta variada e fracionada em pelo menos 5 a 6 refeições diárias.
2. Coma de 3 em 3 horas.
3. Comece bem o dia com um pequeno-almoço completo (ex: leite ou derivados, pão escuro ou de mistura ou cereais integrais sem adição de açúcar, fruta fresca ou em sumo natural).
4. Prefira os cereais integrais, por serem menos processados e por isso terem mais fibras.
5. Coma produtos hortícolas e frutos frescos.
6. Inicie sempre o almoço e o jantar com uma sopa rica em legumes e leguminosas.
7. Coma sempre salada ou legumes ao almoço e ao jantar.
8. Faça da fruta a sua sobremesa por excelência.
9. Opte pelo leite e seus derivados com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro).
10. Dê preferência ao peixe e a carnes magras (ex.: aves e coelho).
11. Reduza o consumo total de gorduras e a quantidade de gordura que usa para cozinhar ou temperar, preferindo sempre o azeite a outros tipos de gorduras.
12. Evite o consumo de açúcar, sal e bebidas alcoólicas.
13. Beba pelo menos 1,5 litro de água por dia.

Se for diabético...

Os principais objetivos da alimentação de uma pessoa com diabetes são: obter um bom controlo da glicemia, colesterol, triglicéridos, pressão arterial e atingir e manter um peso saudável, de forma a prevenir o aparecimento das complicações da diabetes. Para ajudar a controlar estes fatores de risco, recomenda-se a **redução da ingestão de gordura e sal e o aumento da ingestão de fibra**.

- Distribuir os alimentos por várias refeições diárias permite repartir os hidratos de carbono em pequenas quantidades e de forma regular ao longo do dia, o que ajuda ao controlo do apetite e a um melhor controlo da glicemia, evitando hiper e hipoglicemias, com os perigos associados.
- Refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados e outros doces são exemplo de alimentos especialmente ricos em açúcar. O consumo deste tipo de alimentos deve ser feito, preferencialmente, **no final das refeições**, e a sua ingestão não deve ser diária mas sim restrita a **ocasiões festivas**.
- A leitura cuidadosa dos rótulos dos alimentos é fundamental na seleção de alimentos com reduzido teor de açúcares, gorduras e sal. Sob a designação de açúcares engloba-se, por exemplo, **sacarose (vulgar açúcar de mesa), glucose, dextrose, frutose, maltose, lactose, açúcar invertido, mel, xarope de glucose...**
- Ingerir quantidades adequadas de alimentos:
 - Adequar as quantidades e proporções de alimentos colocados no prato. Em 1º lugar servir-se dos **legumes** e ocupar $\frac{1}{2}$ prato com estes alimentos que podem ser crus ou cozinhados. A outra metade do prato deve ser dividida a meio e ocupada $\frac{1}{4}$ pelos cereais e derivados como arroz ou massa ou leguminosas. O outro $\frac{1}{4}$ é para peixe, carne ou ovos;
 - Servir-se das quantidades adequadas e não repetir;
 - Comer devagar, mastigando e saboreando os alimentos.

