

SAÚDEATIVA

Cuidar de você: uma atitude que só faz bem.

GUIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

COMER BEM
É SIMPLES.
SAIBA COMO.

BEM-ESTAR


SulAmérica
Saúde

COMER BEM É SIMPLES.

Quem disse que alimentação balanceada é sinônimo de sofrimento? Você pode, sim, começar a sentir os benefícios de uma vida mais saudável sem passar fome. Basta escolher as opções certas e se planejar.

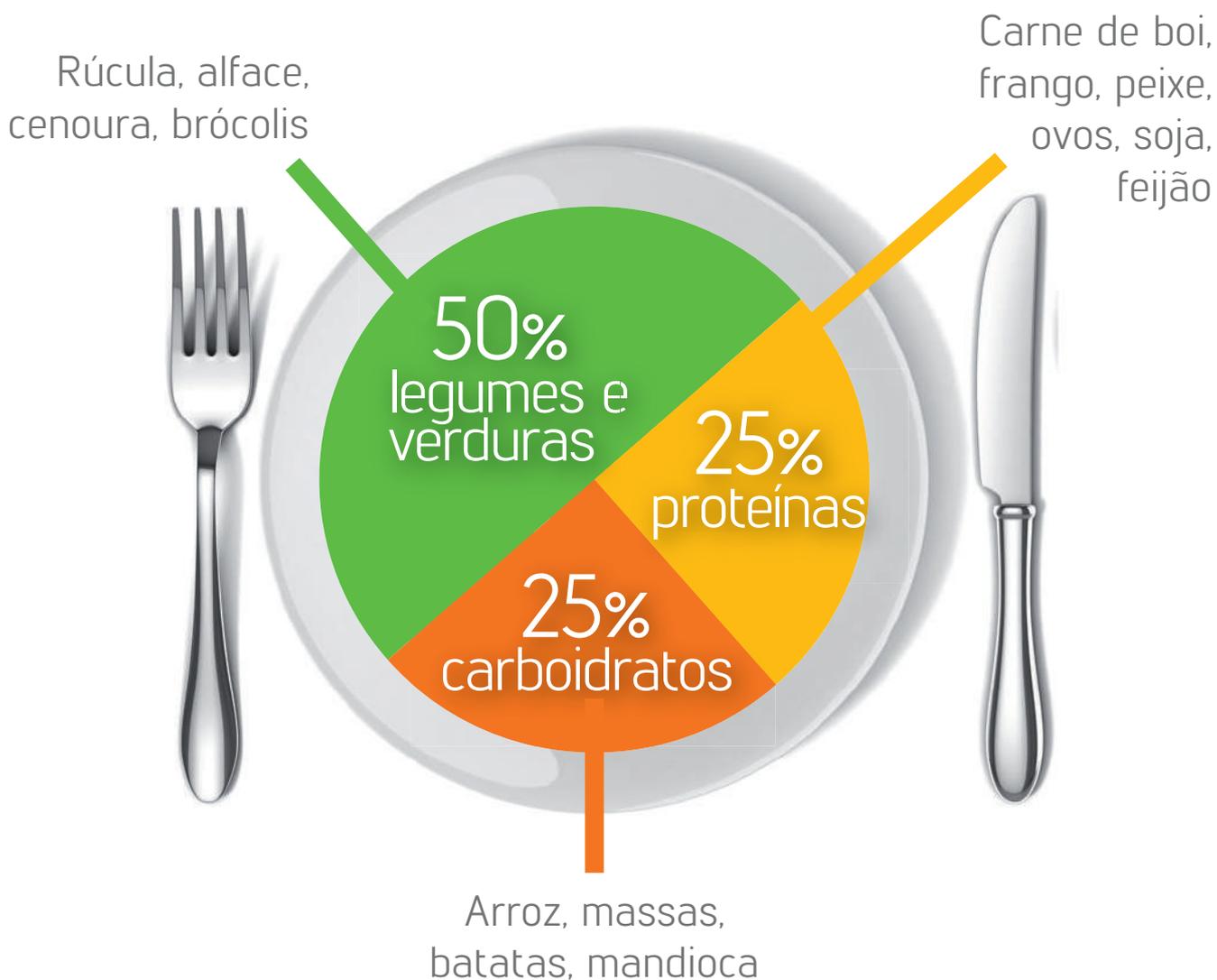
Para ajudar você, o SulAmérica Saúde Ativa preparou um guia simples e prático. **Vamos começar?**

Com as informações certas, você pode mudar seus hábitos.



sirva-se bem!

Veja como montar um prato saudável com os alimentos que seu corpo mais precisa.



GUIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

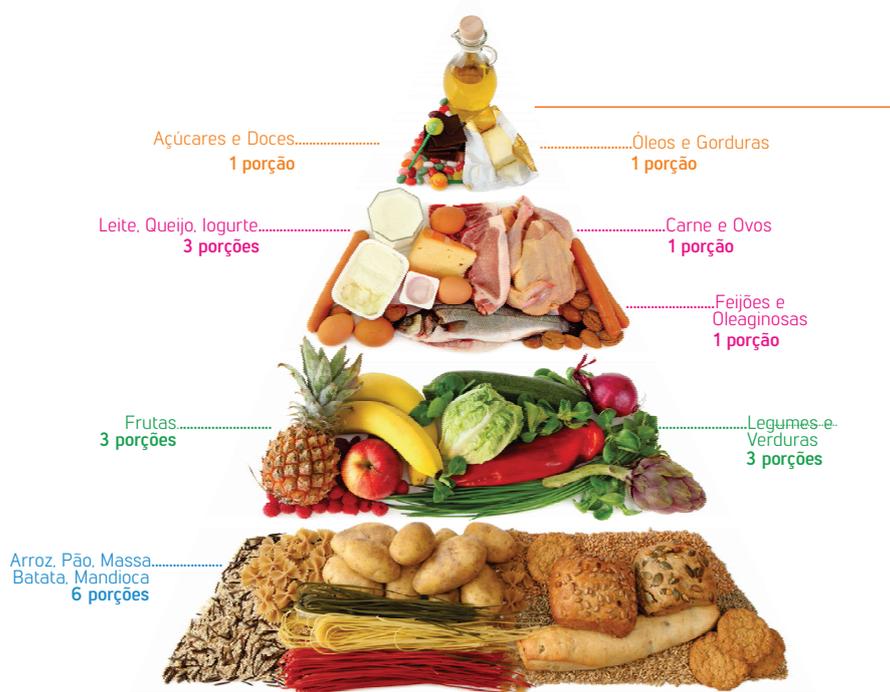
Arroz, feijão, farofa, bife e batata-frita. A combinação preferida dos brasileiros pode ser saborosa, mas será que é a mais adequada para as necessidades do nosso corpo?



Uma dieta equilibrada e nutritiva deve ter cinco características:

- 1. Adequação:** A alimentação deve ser apropriada às diferentes fases e condições de vida, às atividades, às circunstâncias fisiológicas e de doenças.
- 2. Qualidade:** Deve conter variedade de alimentos que satisfaça todas as necessidades do corpo. Os alimentos devem ser nutritivos e não apenas conterem calorias vazias.
- 3. Quantidade:** Deve ser suficiente para atender o organismo em todas as suas necessidades.
- 4. Harmonia:** É o equilíbrio entre os nutrientes, em relação a quantidade e qualidade.
- 5. Variedade:** Fornecer uma ampla seleção de alimentos diariamente, pois eles são diferentes, apresentando nutrientes variados.

Uma alimentação saudável também pode ser prazerosa. E nunca é tarde para mudar e oferecer ao seu corpo o combustível que ele precisa.



GRUPOS ALIMENTARES

Segundo o Ministério da Saúde, a pirâmide dos alimentos foi criada para promover o bem-estar, servindo como um guia para a boa alimentação. Em 2013, foi adaptada e passou a contar com novos alimentos e adequada aos hábitos culturais dos brasileiros.

Grupo Alimentar**Porções diárias****Calorias
por porção**

	Cereais, pães, tubérculos, raízes	5 a 9: ½ pão francês; 2 colheres de sopa de aveia; 3 unidades de biscoito água e sal; 3 colheres de sopa de arroz branco; 1 batata média cozida (90 g).	80
	Hortaliças	4 a 5: 3 colheres de sopa de abobrinha; 4 fatias de tomate; 2 colheres de sopa de berinjela; 1 pires de verduras folhosas.	15
	Frutas	3 a 5: 1 fatia média de abacaxi; 4 unidades de ameixa fresca; 1 goiaba média; 2 fatias médias de melão; 1 copo de 200 ml de suco natural.	35
	Leite e derivados	3: 1 copo de 200 ml de leite; 1/2 pote de iogurte natural; 5 colheres de sopa de queijo cottage; 2 fatias finas de queijo branco fresco (36 g), 2 colheres de sopa de requeijão light.	120
	Carnes e ovos	1 a 2: 1 bife bovino médio grelhado; 6 colheres de sopa de carne moída; 1 posta média de salmão grelhado; 1 filé médio de frango grelhado; 2 sobrecoxas médias de frango assado; 2 ovos cozidos.	190
	Leguminosas	1: 4 colheres de sopa de feijão cozido, soja, grão de bico ou ervilha.	55
	Óleos e gorduras	1 a 2: 1 colher de sopa de azeite de oliva / óleos vegetais / margarina; 1 colher de sobremesa de maionese.	73
	Açúcares e doces	1 a 2: 1 colher de sopa de açúcar; 1 bombom; 2 unidades de bolacha recheada; 2 colheres de sopa de mel.	110



boa alimentação na prática

no SUPERMERCADO

Para que você compre alimentos adequados, siga algumas dicas para não cair em armadilhas.

1. Prepare uma lista de compras previamente e dê preferência aos alimentos frescos.
2. Não vá ao mercado com fome. Faminto, será difícil resistir aos petiscos, doces e refrigerantes.
3. Evite as gôndolas de doces, biscoitos recheados e snacks. Esses alimentos têm baixo teor nutritivo e altos níveis de sódio e outras substâncias nocivas à saúde.
4. Para fugir do desperdício, preste atenção ao selecionar alimentos perecíveis como frutas, legumes e verduras. Calcule o consumo semanal da sua casa e compre as quantidades certas.
5. Leia os rótulos dos alimentos. As informações contidas neles servirão como guia para o seu objetivo: dê preferência para os ricos em fibras e com baixo teor de sódio e gordura trans.
6. Evite produtos industrializados, como: refrigerantes, refrescos, massas prontas e temperos prontos.



SUBSTITUA:

Queijos amarelos,
como mozzarella,
cheddar e parmesão

logurte integral

Biscoitos salgados,
doces ou recheados

Diferentes tipos de **queijo branco**. Entre eles, estão o queijo de minas, o cottage e a ricota.

logurtes **light ou desnatados** que fornecem boas doses de cálcio com pouca quantidade de gordura.

Biscoitos **integrais**: com a troca, você substitui a farinha refinada pela integral e desfruta de um produto com mais fibras.

boa alimentação na prática

no DIA a DIA

1. Evite dietas milagrosas em que há uma grande eliminação de peso em um curto período de tempo.
2. Não faça uma alimentação baseada em um único tipo de alimento ou nutriente. Uma alimentação saudável é balanceada e contempla todos os grupos alimentares. Se você busca emagrecer, procure um nutricionista e mantenha seus exames em dia.
3. Beba pelo menos dois litros de água por dia. A água ajuda a digestão, o funcionamento dos rins e do intestino, regula a temperatura do corpo e ajuda a eliminar as toxinas.
4. Bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados não substituem a água. E, claro, devem ser evitadas.
5. Bebidas com cafeína, como café, chá preto e chá mate devem ser ingeridas com moderação.
6. Para acelerar seu metabolismo, coma a cada 3 horas, moderadamente. Nas refeições principais, como o almoço e o jantar, lembre-se de balancear: carboidrato, proteína e vegetais. Nos intervalos, prefira uma fruta fresca ou um iogurte, preferencialmente, desnatado, com aveia, por exemplo.
7. Não pule as refeições. Evite ficar com o estômago vazio por muito tempo, diminuindo assim o risco de problemas gástricos e de ficar com muita fome exagerando na quantidade quando for comer.
8. Aprecie a sua refeição, comendo devagar e mastigando bem os alimentos. Dê preferência a alimentos típicos da sua região e disponíveis na sua comunidade.
9. Mexa-se! Encontre uma atividade física que te dê prazer e descubra uma vida mais leve, saudável e produtiva.
10. A OMS (Organização Mundial de Saúde) recomenda a prática de atividades físicas por 150 minutos (intensidade moderada) ou 75 minutos (intensidade alta) ao longo da semana, ou uma combinação entre elas, em séries de, pelo menos, 10 minutos de duração.



Fontes de pesquisa e informação:
www.nutricaoopraticaesaudeavel.com.br
www.alimentacaosaudeavel.com.br
www.minhavidacom.br