



VIVA MAIS: Promovendo Hábitos Saudáveis - 1ª Edição

É possível adotar uma alimentação saudável fora de casa?

Para driblar a falta de tempo do dia a dia e conquistar mais SAÚDE, faça em torno de 6 refeições ao dia, com intervalos de aproximadamente três horas:

CAFÉ DA MANHÃ

GARANTA: fonte de proteína (leites, iogurtes, queijo branco, amêndoa, castanha, gergelim, soja); fruta, e fonte de carboidrato integral (aveia, pão ou biscoito integral, granola).

EVITE: café puro, farinhas brancas, doces, ultraprocessados.

ALMOÇO

GARANTA: meio prato de salada, pelo menos 2/3 crua; fonte de proteínas (feijões ou outras leguminosas, ovos, pequena porção de carne magra); fonte de carboidrato, preferencialmente integral (arroz, macarrão, batata, aipim).

EVITE: frituras, “à la minuta”, pratos “à la carte” sem salada.

JANTAR

Para refeições, seguir as orientações do almoço, evitando ainda mais os alimentos restritos, pois o processo digestivo passa a ser mais lento e estamos mais próximos do sono. Para jantares tipo “café”, opte pelas recomendações do café da manhã.

LANCHE DA MANHÃ E DA TARDE

GARANTA: frutas in natura, frutas secas ou sementes de oleaginosas.

EVITE: alimentos ultraprocessados.

CEIA

GARANTA: frutas, chás de frutas, suco natural.

EVITE: excessos após às 22 horas.

LEMBRE-SE:

Na salada: tempere-a com azeite de oliva, ervas e limão, e evite molhos cremosos e salgados, ou o próprio sal.

Na sobremesa: defina a sua preferida, e coma apenas esta. Se ela existir todos os dias, escolha apenas um dia para comê-la.

Substitua radicalmente o refrigerante por água e suco natural sem açúcar.

Qualifique seu paladar, reduzindo gradativamente o consumo de sal, açúcar, adoçante, gorduras e alimentos ultraprocessados.