

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CM.LOUPES.2004

## No seu dia-a-dia consuma

- Legumes e produtos hortícolas crus ou cozinhados, nunca esquecendo a sopa a iniciar as refeições principais;
- 3 a 5 peças de fruta;
- Quantidades moderadas de cereais e leguminosas, excelentes fornecedores de energia para o nosso organismo;
- Pelo menos meio litro de leite ou outros lacticínios magros ou meio-gordos;
- Preferencialmente peixe e aves, e menos vezes carnes vermelhas;
- Azeite para temperar e cozinhar, mas com conta, peso e medida.

## E tenha em atenção

- Limite o consumo de doces e sobremesas doces aos dias festivos;
- Faça várias refeições por dia;
- Não abuse do sal, prefira as ervas aromáticas e especiarias para cozinhar;
- Beba pelo menos litro e meio de água diariamente;
- Pratique com regularidade actividade física ou ande a pé.

## Desenvolver uma Actividade Física

Qualquer actividade física, por pouca que seja, é sempre melhor que nenhuma. A actividade física regular é capaz de, só por si:

Diminuir a frequência cardíaca (o número de batidas por minuto do coração).

Melhorar a tensão arterial. A vasodilatação desencadeada pela actividade física regular promove a redução da tensão arterial.

Reduzir o risco de diabetes. A sensibilidade à insulina aumenta, reduzindo deste modo o risco de diabetes, especialmente se surge no adulto.

Melhorar os níveis de colesterol.

O colesterol LDL (o mau colesterol) está diminuído e o colesterol HDL (o colesterol protector do coração) está aumentado nos que praticam regularmente uma actividade física moderada.

Diminuir a obesidade. A obesidade, considerada a actual epidemia, está diminuída

nos que de uma forma regular e sistemática praticam actividade física.

Aumentar a massa óssea, prevenir a osteoporose e aumentar o tono e a força muscular.

Combater o *stress*, melhorar a autoconfiança e a auto-estima e promover um crescimento saudável.

### Uma hora por dia

A OMS considera que 1 hora diária de actividade física moderada é quanto basta para trazer benefícios para a saúde.

Os ganhos em saúde, os benefícios sociais e económicos são elevados, não se limitando à prevenção primária, ou seja, prevenir o aparecimento da doença.

O exercício físico é recomendado tanto para os que já tiveram um ataque cardíaco (reduzindo o risco de novo evento) como para os que tiveram um AVC (melhorando a capacidade funcional dos doentes).

Mexa-se pela sua saúde.

## Fazer uma Alimentação Saudável

A obesidade, as doenças cardiovasculares, a diabetes e alguns tipos de cancro têm aumentado muito nos últimos anos, e um dos motivos é sem dúvida a alteração dos hábitos alimentares.

A diminuição do consumo de produtos hortícolas, frutos, cereais e sopa e o abuso de gorduras, fritos, carne e doces desequilibram a nossa dieta.

Também uma vida cada vez mais sedentária e a falta de tempo para fazermos as necessárias 5 ou 6 refeições diárias ajudam a agravar esta situação, que é urgente alterar para bem da nossa saúde.

Uma alimentação saudável passa por uma escolha adequada de alimentos, que no seu conjunto nos permitam uma ingestão equilibrada de nutrientes. Comer bem não é comer muito, é saber fazê-lo de forma inteligente.