



12 Sugestões para uma Alimentação Equilibrada

1. É importante **comer de 3 em 3** pois desta forma há uma ingestão mais controlada e equilibrada, a cada refeição, evitando os “ataques de fome”. Assim, há ainda um aumento do estado energético individual e por consequência do rendimento diário;
2. Tome SEMPRE o **pequeno-almoço na primeira hora do dia**, incluindo fruta, leite e derivados e cereais;
3. **Planeie antecipadamente as suas refeições**. Ao planejar as suas refeições diárias, além de poupar dinheiro, irá promover refeições mais equilibradas e completas ;
4. Substitua o pão branco por **pão de mistura ou integral** nos lanches e pequenos almoço. A fibra presente neste tipo de pão aumenta a saciedade e melhora o funcionamento do intestino;
5. Comece sempre as refeições com uma **sopa de hortícolas e leguminosas**;
6. Beba preferencialmente **água** às refeições. Em caso de consumir vinho, não ultrapasse os 2 copos de vinho tinto para os homens e 1 para as mulheres por dia;
7. Inclua fruta na sobremesa e nas pausas entre refeições principais. Nos lanches, **a fruta não deve ser ingerida isoladamente**, devendo ser acompanhada por um laticínio ou pão, evitando assim a absorção excessiva dos açúcares simples da fruta;
8. **Reduza o sal** adicionado na confeção, dando preferência às ervas aromáticas e especiarias. A OMS recomenda o consumo inferior a 5g de sal por dia (aproximadamente uma colher de chá);
9. Opte por **cozidos, grelhados ou estufados** utilizando o azeite, com moderação, para a confeção;
10. Limite a utilização de alimentos processados, que apresentam um teor excessivo de sal e conservantes, preferindo sempre **alimentos frescos** e refeições confeccionadas na hora;
11. Ande sempre com uma garrafa de água. **Beba água regularmente ao longo do dia** para evitar os sinais de sede, aumentando a ingestão durante a atividade física ;
12. Pratique **30 minutos de atividade física** por dia (5 vezes por semana), tendo o cuidado de intercalar o exercício aeróbio (como marcha e natação) com o fortalecimento muscular.

«Conjugar prazer e razão à mesa», Dr. Emílio Peres