

Alimentação saudável

O que é uma alimentação saudável?

A base de uma alimentação saudável é a variedade. Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes, permitindo uma ingestão completa necessária a uma vida saudável. Isto não significa que não pode ingerir os alimentos menos saudáveis que mais gosta, apenas que o deve fazer de forma moderada.

Ao contrário do que se possa pensar, uma alimentação saudável não é apenas importante na prevenção de doenças cardiovasculares. Esta também tem um papel importante na prevenção do cancro – a dieta, atividade física e um peso saudável podem prevenir cerca de 40% de todos os cancros.



A ciência por trás da alimentação...

Os nutrientes resultam do metabolismo dos alimentos ingeridos. Dependendo das suas características, designam-se por:

- **Hidratos de carbono**: devem ser a principal fonte de energia. Estão presentes principalmente em alimentos de origem vegetal (ex pão, massa, arroz, cereais, etc.);
- **Proteínas**: importantes para a síntese de órgãos e músculo. Estão presentes principalmente em alimentos de origem animal (peixe, carne, ovos, produtos lácteos). As proteínas animais fornecem todos os aminoácidos necessários ao organismo, ao contrário das proteínas vegetais;
- **Gordura**: utilizada no armazenamento de energia. As gorduras mais saudáveis são as monoinsaturadas (azeite) e polinsaturadas (ex: óleo de amendoim, margarinas, etc.). As gorduras menos saudáveis são as gorduras saturadas e o colesterol (ex: carne, banha, manteiga, charcutaria, etc.);
- **Fibras**: substâncias não digeridas que contribuem para um bom trânsito intestinal;
- **Vitaminas e sais minerais**: não fornecem energia mas são fundamentais em quase todas as reações metabólicas do nosso organismo;
- **Água**: importante na regulação do nosso metabolismo.

Quais as minhas necessidades nutricionais?

As necessidades nutricionais variam com idade, sexo, atividade física e doenças. Não se deve fazer uma alimentação demasiado restritiva (menos de 1200 kcal/dia nas mulheres e menos de 1500 kcal/dia nos homens), pois deste modo as necessidades nutricionais mínimas podem não estar asseguradas.

Os hidratos de carbono, as proteínas e as gorduras fornecem energia (expressa em quilocalorias – kcal). O álcool, apesar de não ser um nutriente, também fornece calorias (denominadas “calorias vazias” por não terem valor nutricional).

| 1 grama de: | Fornece cerca de: |
|---------------------|-------------------|
| Hidratos de carbono | 4 kcal |
| Proteínas | 4 kcal |
| Gordura | 9 kcal |
| Álcool | 7 kcal |

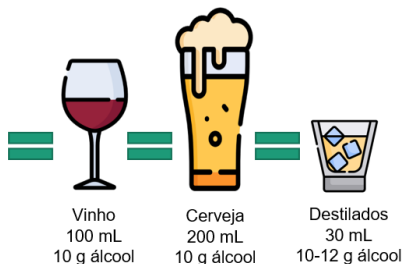
Como posso fazer uma alimentação mais saudável?

- Comece sempre com um pequeno-almoço completo (ex: 1 copo de leite meio-gordo, um pão escuro e uma peça de fruta);
- Dê preferência a métodos de confeção saudável (ex: jardineiras, estufados, cozidos, arroz, etc., isto é, “pratos de panela”) e evite os fritos e assados;
- Faça lanches entre as principais refeições, evitando mais de 3h e meia sem comer, e faça ceia se se deitar tarde;
- Evite alimentos processados (ex: refrigerantes, snacks, doces, salgadinhos);
- Prefira ervas aromáticas e especiarias para temperar em vez do sal;
- Evite a adição de açúcar;
- Escolha a água como bebida de eleição.

O almoço e o jantar devem conter



1 bebida padrão de álcool



O consumo de bebidas alcoólicas recomendado é menos de 2 bebidas-padrão/dia no homem e menos de 1 bebida-padrão/dia na mulher