

SAL

- O sal tem como principal função regular e equilibrar a quantidade de líquidos do nosso corpo. O excesso do mesmo leva à retenção de líquidos no organismo, podendo causar pressão alta.
- Tente temperar as carnes de véspera para assim cozinhar com menos sal.
- Tenha **CUIDADO** com os alimentos ricos em sal, como: caldos concentrados (knorr, maggi, etc.), molhos salgados (shoyu, inglês, etc.), carnes defumadas ou salgadas em geral. No lugar do sal use limão e temperos como manjericão, salsa, coentro, cebolinha, orégano, etc.).

ÁGUA

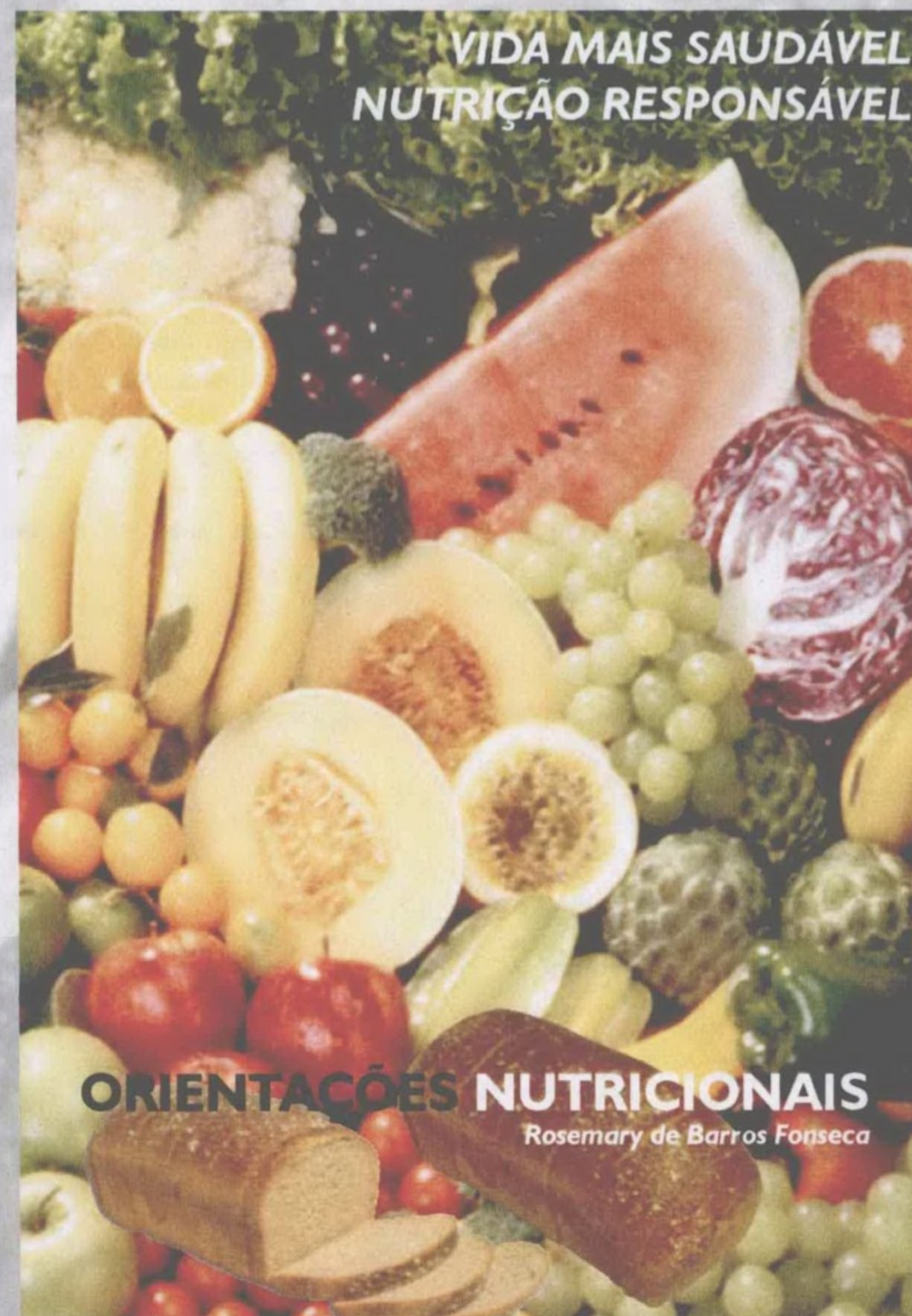
- A água é um elemento de grande importância para o nosso organismo. Ela tanto transporta os nutrientes, como ajuda na eliminação de toxinas e controle da temperatura do corpo.
- Procure ingerir uma média de seis a oito copos de água por dia (variando de acordo com a sua atividade física diária).
- Encontre a melhor forma para ingeri-la: gelada com uma fatia de limão, água mineral, chás, café ou sucos. Tente não ingerir durante as refeições, apenas nos intervalos das mesmas (uma hora antes ou duas horas depois).

Todas essas orientações são fáceis de serem seguidas, com certeza você conseguirá realizá-las e terá um resultado final **EXCELENTE!**

SERVIÇO DE PROGRAMAS PREVENTIVOS
COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA AO SERVIDOR
CGRH/SAA/SE/MS



MINISTÉRIO DA SAÚDE
Subsecretaria de Assuntos Administrativos
Coordenação-Geral de Recursos Humanos



Brasília – DF
2003

Tudo que está escrito neste folheto foi elaborado para auxiliá-lo na realização de uma alimentação saudável.

ALGUMAS DICAS

- Procure realizar de cinco a seis refeições (exemplo: desjejum, lanche, almoço, lanche, jantar e colação) diárias em pequenos volumes. Não pule nenhuma refeição, principalmente o desjejum. Isto faz com que sua alimentação fique desequilibrada e conseqüentemente você sentirá fome fora dos horários das refeições.
- Tente fazer as refeições com tranquilidade e mastigando bem os alimentos.
- Procure ter na sua geladeira alimentos menos calóricos como: melancia e melão em pedaços, hortaliças cruas, gelatina *diet*, etc.
- Procure retirar o açúcar simples da sua alimentação. Ele não apresenta um bom valor nutricional, apenas um aumento de calorias (chamadas calorias vazias). Substitua por um bom adoçante.
- Procure sempre observar os rótulos dos alimentos *lights* e *diets* a fim de identificar o número de calorias que está consumindo.
- Tente manter um esquema de atividade física diária. De preferência uma atividade que mais lhe agrade.
- Procure se divertir, dançar, conversar, sorrir ao invés de ficar prestando atenção na comida.
- Se for a um *fast-food*, resista aos sanduíches com maionese e molhos gordurosos, substituindo por grelhados. Use também saladas e bebidas *lights*.

FRUTAS E VEGETAIS



- As frutas dão uma contribuição importante ao conteúdo de vitaminas, sais minerais e fibras na nossa alimentação. Três porções de 200g ao dia já são suficientes para ajudar na prevenção de várias doenças.
- Dê preferência às da estação. Geralmente são mais baratas e saborosas. Procure variar bastante os tipos de frutas consumidas. Tente procurar as que mais lhe agradam, com certeza terão várias na sua lista.

• Em relação às verduras, essas devem ser consumidas em média duas a quatro porções ao dia, tanto na forma crua como cozida (sopas, ensopados, cozidos, recheios de salgados, etc).

- Você não precisa consumir vários tipos de uma só vez, tente conciliar dois tipos por salada e, na medida do possível, as que você mais goste.

FIBRA



- Alimentos ricos em fibras são essenciais para um programa saudável de alimentação, pois além de possuírem baixas calorias, ajudam na regularização do intestino e do nível normal de colesterol no sangue.
- Outra função importante das fibras está na sua função de reduzir o esvaziamento gástrico, levando assim a um maior período de saciedade (não sentir fome rápido).
- Procure introduzir no seu cardápio alimentos como: pães, cereais e arroz integral, hortaliças e frutas; feijões, lentilhas e ervilhas.

GORDURA

- A gordura é essencial para manutenção de uma boa saúde. Ela é utilizada na formação de muitos hormônios, fornece energia para o corpo e ajuda na absorção de determinadas vitaminas. Contudo, dependendo do tipo de gordura e da quantidade consumida, a mesma pode ser prejudicial à saúde.
- As que contêm colesterol em excesso ou ácidos graxos saturados devem ser evitadas, como: leite integral (usar o desnatado ou de soja), queijos amarelos, ovos, maionese, molhos gordurosos, miúdos e carnes gordurosas (cupim, picanha, costela, etc.).
- Dê preferência a alimentos com pouca gordura como:

Carnes magras (alcatra, patinho, frango sem pele, peixes, etc.), assados no forno ao invés de frituras, queijos brancos, leites desnatados. Procure utilizar iogurte desnatado para molhos de saladas, e temperos como cheiro verde, alho, vinagre, páprica, manjerição, azeite de oliva e outros, para realçar o sabor dos alimentos.

OBS: Não deixe de consumir o leite, apenas procure utilizar o **desnatado**. Caso tenha alguma intolerância utilize as substituições como: iogurte desnatados, queijos brancos (ricota, cottage, minas frescal), requeijões *light* ou o leite de soja, que é um ótimo substituto do leite de vaca.