

Comece o ano alimentando-se bem!

Chega um novo ano, vêm as férias e logo volta-se ao cotidiano com novas promessas para passar bem o ano. No rol de planos entra a possibilidade de novos hábitos alimentares, tanto para melhorar a silhueta como para seguir a rotina de uma vida mais saudável.

Aos que desejam se proporcionar qualidade de vida (física, intelectual e emocional), sem precisar se privar daquilo que é agradável ao paladar e à alma, aqui vão algumas dicas:



- Hidrate-se bem, ingerindo no mínimo oito copos de água por dia, a fim de manter a temperatura corporal e um bom equilíbrio hidroeletrólítico do seu organismo. Atletas/esportistas necessitam aumentar a ingestão hídrica.
- Fracione suas refeições ao longo do dia e em pequenas quantidades. Refeições cheias de cores oferecem uma gama de nutrientes. Inclua frutas e hortaliças em suas refeições, pois são ricas em vitaminas, sais minerais, água e fibras. Prefira os que são da época, sendo muito mais saborosas nutritivas e baratas.
- Varie no consumo das carnes, preferindo-as assadas, grelhadas ou cozidas (com molhos leves). No pré-preparo, retire a gordura visível e a pele das aves.
- Para os doces/sobremesas, melhores são os bolos simples/biscoitos, sem recheio, chocolates amargos e as preparações à base de frutas frescas.
- Inclua alimentos integrais em suas refeições como os cereais integrais, arroz/macarrão/biscoitos integrais, pois favorecem o trabalho intestinal, a saciedade e níveis melhores de glicemia, prevenindo doenças como o diabetes 2.

- Poderá também incluir em um de seus lanches uma pequena porção de oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, amendoins...). São bons para combater radicais livres (responsáveis por danificar as células sadias do organismo).
- Em suas saladas, prefira azeite de oliva extravirgem, use pouco sal e utilize dos temperos como ervas aromáticas frescas, limão ou vinagre.
- Jamais “pule” uma refeição, a fim de evitar comer em dobro tudo o que aparecer na próxima refeição.
- Nas refeições maiores, não esqueça a dupla arroz/feijão. Juntos eles se completam nutricionalmente.
- Após orientação médica, inicie aos poucos uma atividade física. Melhorará a forma física, o peso e o seu bem-estar.

Dadas as dicas, lembre-se de que o saudável é ter uma alimentação variada, hidratar-se bem e ter uma atividade física frequente. Depois, é só alegria e curtir a vida sem muito estresse.

Silvia E. Yoshioka
Nutricionista
Secretaria de Benefícios
e Qualidade de Vida

Comece o ano alimentando-se bem!



Ministério da
Educação

