

Regras gerais para uma alimentação saudável

- 1- Tomar sempre o pequeno almoço;
- 2- Incluir nas refeições alimentos de todos os sectores da roda dos alimentos, nas proporções por ela sugeridas;
- 3- Variar o mais possível de alimentos;
- 4- Não passar mais de três horas e meia sem comer;
- 5- Evitar alimentos açucarados (bolos, rebuçados refrigerantes, etc.);
- 6- Evitar os fritos ou ementas com muita gordura;
- 7- Comer pelo menos três peças de fruta por dia;
- 8- Consumir produtos hortícolas no prato ou em saladas com abundância;
- 9- Comer leguminosas (feijão, grão) pelo menos duas vezes por semana;
- 10- Comer peixe pelo menos quatro vezes por semana;
- 11- Beber líquidos em abundância (água simples limonada ou refrescos sem açúcar);
- 12- Comer com calma, mastigando corretamente os alimentos

Comer deve ser um prazer, mas não devemos esquecer de consumir frutas e vegetais.

São o segredo de uma alimentação saudável.

A dieta tradicional portuguesa com características mediterrânicas está cheia de pratos com alimentos que dão saúde.

Sopas ricas em vegetais e feijão, carne em moderação, peixe com frequência, tudo temperado com azeite, ervas aromáticas e alho, muita fruta e vegetais são os segredos desta alimentação verdadeiramente saudável.



Pirâmide Alimentar

A base da pirâmide é a água pois o nosso organismo necessita de muita água. Seguem-se por ordem ascendente os grupos de alimentos que nós devemos comer. Conforme a pirâmide estreita devemos reduzir a ingestão desses alimentos, mas não retirá-los, pois o organismo necessita deles.

