

- Mastigar bem os alimentos e não ingerir líquidos durante a refeição, esperar no mínimo 40 minutos;
- • Beber no mínimo 2 litros de água no dia ou 4 garrafas de 500ml
- • Preparar os alimentos assados, grelhados ou cozidos, as carnes retirar a gordura visível antes do preparo, evitar frituras
- • Consumir frutas com casca / 01 xícara de chá por porção
- • Dê preferência a frutas com baixo índice glicêmico (pera, abacate, coco, morango, ameixa, acerola, maracujá, kiwi, maçã, pêssego, amora, limão, framboesa)
- • Dar preferências aos alimentos integrais (arroz, pão, farelo de aveia, etc)
- • Colocar o mínimo de óleo e sal nas preparações;
- • Evitar alimentos industrializados e temperos prontos (salgadinhos, embutidos, enlatados, chips, sucos artificiais e molhos);
- • 2 castanhas/dia
- • Incluir na dieta: batata Yacon, canela, alho poro, farelo de aveia
- • Realizar atividade física regularmente, seguindo orientação médica.
- • – Evitar adoçante que contenha Aspartame, ciclamato de sódio e sucralose

**Alimentos naturais:** frutas, verduras, legumes, cereais, raízes, tubérculos, feijão, carnes em geral, ovos, leite e iogurte natural, castanhas e nozes.

#### ○ **CONSUMIR COM MODERAÇÃO**

**Alimentos processados:** legumes em conserva, compota de frutas, queijos (leite + sal + fermento), pães (farinha de trigo + água + sal+ fermento), carnes conservadas no sal ou óleo.

○ **EVITAR** Alimentos ultraprocessados: embutidos (salsicha, mortadela), salgadinho de pacote, bolacha recheada, macarrão instantâneo, refrigerante, suco em pó e de caixinha (néctar), guloseimas em geral (bala, sorvete).

## 1. COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?



## 2. ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Consuma alimentos crus, cozidos ou grelhados. Evite frituras, empanados e folhados.
- Utilize sal, açúcar, óleo e gordura em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- Coma com regularidade e atenção (sem mexer no celular, computador, tablet ou assistir TV), em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- Desenvolva, exercite e compartilhe habilidades culinárias;
- - Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
  - Quando estiver fora de casa, dê preferência a lugares que sirvam refeições feitas na hora;
  - Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais;

- • Invista nos temperos naturais frescos ou secos, como manjerição, alecrim, hortelã, cebola, salsinha e alho. Evite temperos prontos industrializados;

- Prefira consumir as frutas ao invés de sucos naturais, assim você ingere maior quantidade de fibras e fica menos propenso a adicionar açúcar;
- Prefira as versões desnatadas dos leites e iogurtes – escolha àqueles com apenas dois ingredientes (leite + fermento);
- Sempre que possível, escolha os cereais integrais; Para sobremesa, prefira consumir uma porção de fruta;
- Prefira as carnes magras: filé de peixe ou frango sem pele, patinho, coxão mole, lombo de porco sem gordura. Evite torresmo, carnes gordurosas e embutidos, como linguiça, hambúrguer, nuggets e salsicha.

### **Descasque mais e desembale menos!**

Quanto de água beber por dia?

Jovem ativo: peso (kg) x 40ml

Adulto: peso (kg) x 35 ml

Idoso: peso (kg) x 35 ml

**Ex: Peso: 65 kg x 35 mL = 2.275 litros/dia**