

6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio), como *hambúrguer*, *charque*, *salsicha*, *linguiça*, *presunto*, *salgadinhos*, *conservas de vegetais*, *sopas*, *molhos* e *temperos prontos*.
9. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Realização:
DEARHU/Gersat

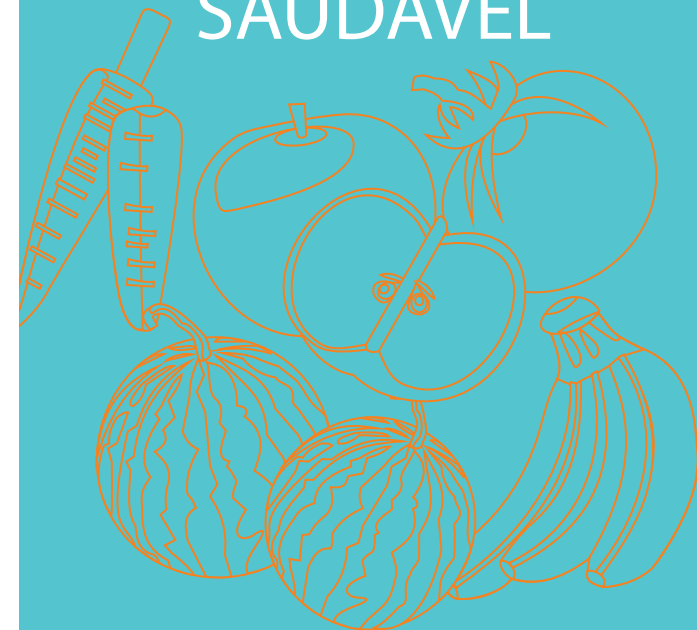
Apoio:
Ascom



Fonte:
Guia Alimentar para a População Brasileira.
Site: bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentacao_saudavel.pdf



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos, como as batatas e raízes, mandioca/macaxeira/ aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras, como parte das refeições, e três porções ou mais de frutas, nas sobremesas e lanches
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas.
5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

Arroz, massas, pães, batata e mandioca 6 porções ao dia (1 porção = 150 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
Arroz branco cozido	4 colheres de sopa
Batata cozida	1 e 1/2 unidade
Biscoito tipo <i>cream cracker</i>	5 unidades
Bolo de milho	1 fatia
Cereal matinal	1 xícara de chá
Farinha de mandioca	2 colheres de sopa
Macarrão cozido	3 e 1/2 colheres de sopa
Milho verde em espiga	1 espiga grande
Pão de forma tradicional	2 fatias
Pão francês, purê de batata	1 unidade
Torrada salgada	3 colheres de sopa 4 unidades

Verduras e legumes 3 porções ao dia (1 porção = 15 Kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
abóbora cozida	1 e 1/2 colher de sopa
alface	15 folhas
beterraba crua ralada	2 colheres de sopa
brócolis cozido	4 e 1/2 colheres de sopa
cenoura crua (picada), pepino picado	1 colher de servir 4 colheres de sopa
rúcula	15 folhas
tomate comum	4 fatias

Leites, queijos, iogurtes 3 porções ao dia (1 porção = 120 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
iogurte desnatado de frutas	1 pote
iogurte integral natural	1 copo de requeijão
Leite tipo C	1 copo de requeijão
Queijo tipo minas frescal	1 fatia grande
Queijo tipo muçarela	3 fatias

Óleos e gorduras 1 porção ao dia (1 porção = 73 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
Azeite de oliva	1 colher de sopa
Manteiga	1/2 colher de sopa
Margarina vegetal	1/2 colher de sopa
Óleo vegetal	1 colher de sopa

Frutas 3 porções ao dia (1 porção = 70 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
Abacaxi	1 fatia
Ameixa preta seca	3 unidades
Banana-prata	1 unidade
Caqui	1 unidade
Goiaba	1/2 unidade
Laranja-pera	1 unidade
Maçã	1 unidade
Mamão papaia	1/2 unidade
Melancia	2 fatias
Salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	1/2 xícara de chá 1/2 copo requeijão
Suco de laranja (puro)	1 unidade
Tangerina/mexerica	22 uvas
Uva comum	

Carnes, peixes e ovos 1 porção ao dia

Alimentos	1 porção equivale a:
Bife grelhado	1 unidade
Carne assada	1 fatia pequena
Filé de frango grelhado	1 unidade
Omelete simples	1 unidade
Peixe espada cozido	1 porção

Feijões 1 porção ao dia (1 porção = 55 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
Ervilha seca cozida	2 e 1/2 colheres de sopa
Feijão cozido (50% de caldo)	1 concha
Lentilha cozida	2 colheres de sopa
Soja cozida	1 colher de servir

Açúcares e doces No máximo 1 porção ao dia (1 porção = 110 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
Açúcar cristal	1 colher de sopa
Geleia de frutas	1 colher de sopa
Mel	2 e 1/2 colheres de sopa