

O QUE AINDA FALTA
NO MEU PRATO?

**A BUSCA DE UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

BONS HÁBITOS, VOCÊ PRÁTICA ?

- Para quem faz questão de viver bem, adotar bons hábitos alimentares é fundamental para manutenção da saúde. Com tanta informação sobre alimentação saudável vale uma regra antiga : SIMPLICIDADE.

- LEVANTEM A MÃO AQUELES QUE QUEREM TER UMA VIDA LONGA, COM SAÚDE E BOA APARÊNCIA ?
- PERMANEÇAM COM A MÃO LEVANTADA AQUELES QUE :
 - TOMAM 2 A 3 LITROS DE ÁGUA AO LONGO DO DIA
 - ALIMENTAM-SE DE 3 EM 3 HORAS COM BONS ALIMENTOS
 - EXERCITAM-SE REGULARMENTE 3 X/SEM.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

FAVORÁVEIS

- ÁGUA DE 1/1 h
- COMER DE 3/3 h
- FIBRAS (25 a 25 g/dia)
- EXERCÍCIO FÍSICO
REGULARMENTE (mínimo
3x/sem.)
- DORMIR DIREITO
- EXPOR-SE AO "BOM" SOL

NÃO FAVORÁVEIS

- CIGARRO
- CONSUMO DE ÁLCOOL
- PREVALÊNCIA DE
ALIMENTAÇÃO POBRE
EM FIBRAS
- EXCESSO DE GORDURAS
E INDUSTRIALIZADOS
- EXCESSO DE AÇÚCAR e
SAL

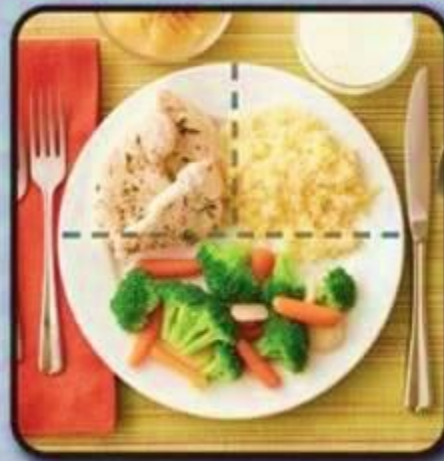
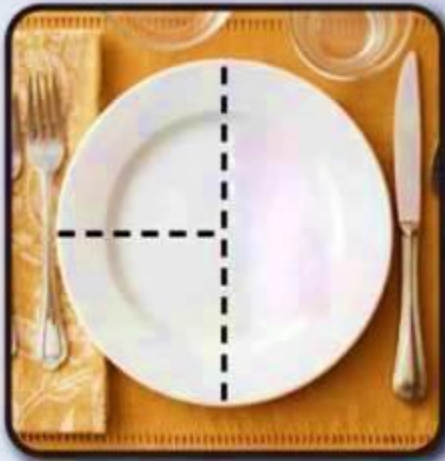
REINO VEGETAL, NOSSO AMIGO

FIBRAS

- PRESENTE NAS FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, CEREAIS INTEGRAIS.
- FUNDAMENTAL PARA FORMAR BOLO FECAL
- BOM FUNCIONAMENTO INTESTINAL= boa absorção dos nutrientes + desintoxicação
- CUIDAR DA BOA FLORA BACTERIANA



Como montar um prato saudável:



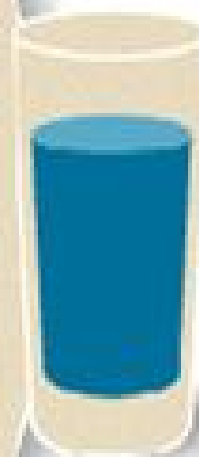
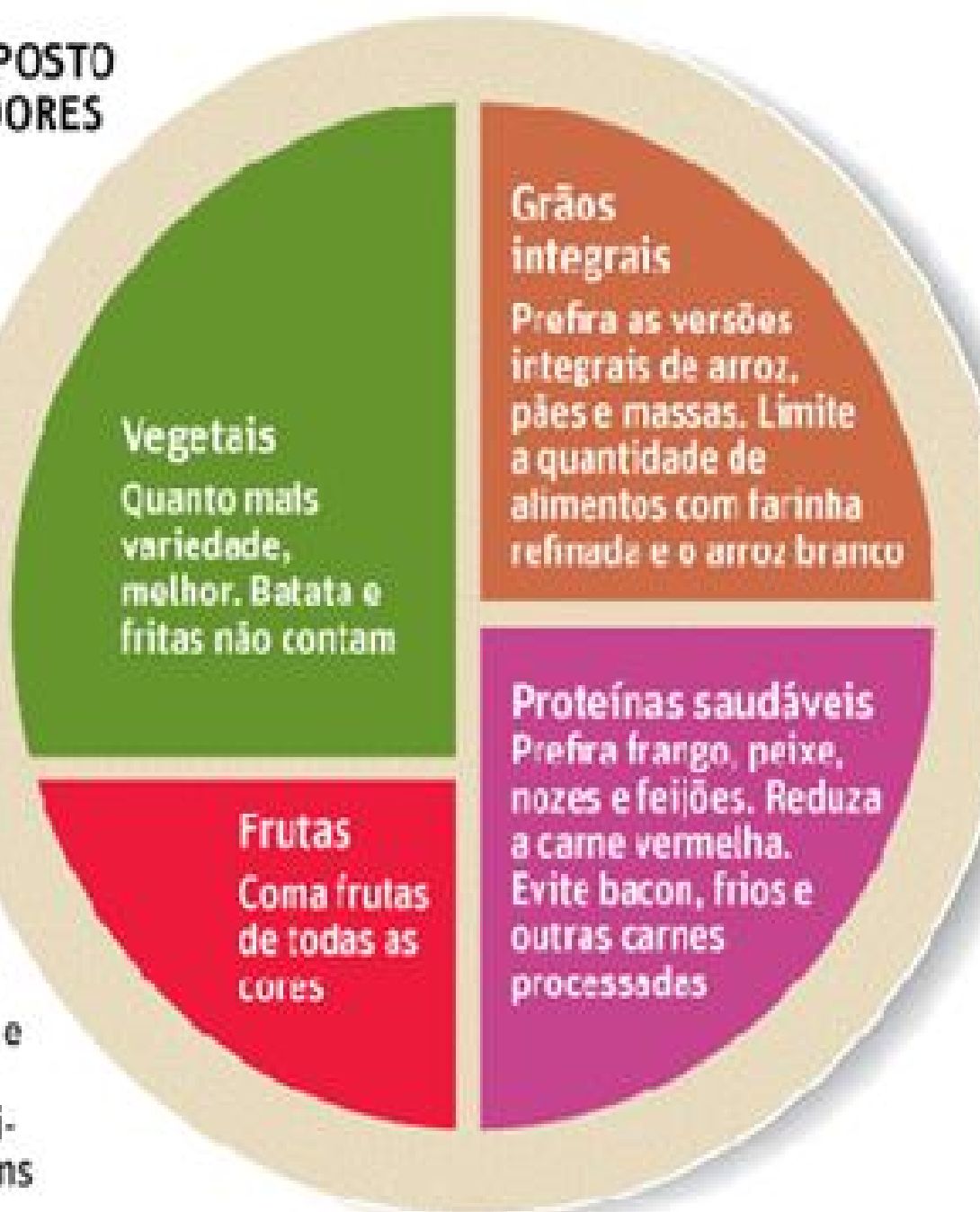
**O PRATO PROPOSTO
PELOS PESQUISADORES**

Healthy Eating Plate,
desenvolvido pela
Escola de Saúde
Pública de Harvard



**Óleos
saudáveis**

Use azeite ou óleo de
canola para temperar e
cozinhar. Reduza a
quantidade de mantei-
ga. Evite gorduras trans



Água

Tome água, chá ou
café (com pouco ou
nenhum açúcar).
Reduza os laticínios
e os sucos. Evite
bebidas adoçadas

Cálculo nutricional para prato feito

Consumo ideal para um adulto: entre 600 e 700 calorias

Opção com frango



Refeição	Peso	Kcal	Consumo
2 Porção de arroz (colher)	100g	102	204
1 porção de feijão (concha)	100g	90	90
1 filé de frango (unidade)	100g	187	187
3 alface (folha) e tomate (rodela)	15g	11	33
1 azeite (colher de sobremesa)	--	50	50
Bebida			
0 suco (copo de 250 ml)	250ml	98	0
0 refrigerante (250 ml)	250ml	105	0
		Total	564 Kcal

Opção com carne bovina



Refeição	Peso	Kcal	Consumo
2 Porção de arroz (colher)	100g	102	204
1 porção de feijão (concha)	100g	90	90
1 contra filé grelhado (unidade)	120g	287	287
3 alface (folha) e tomate (rodela)	15g	11	33
1 azeite (colher de sobremesa)	--	50	50
Bebida			
0 suco (copo de 250 ml)	250ml	98	0
0 refrigerante (250 ml)	250ml	105	0
		Total	664 Kcal

DICAS PARA MELHORAR SUA DIETA

- Cozinhe os legumes no vapor
- Troque os alimentos refinados por integrais
- Coma 2 frutas ao dia
- Sempre coloque mais verduras/legumes no seu prato
- Refogue, grelhe, salteie...mas evite a fritura
- Prefira sempre alimentos naturais (ex: milho da espiga)
- Use temperos naturais(evite o glutamato monossódico)

OBRIGADA

MARLETE GIROLDO
NUTRICIONISTA

marletegiroldo@gmail.com

