

Cuide da sua alimentação, cuide da sua saúde



Uma alimentação saudável é a base duma vida sã. Existe uma relação direta entre o tipo de alimentação e algumas doenças muito comuns, como por exemplo as doenças cardiovasculares (angina de peito, enfarte de miocárdio, acidente cerebrovascular, hipertensão arterial), a obesidade, a diabetes mellitus e também muitos problemas do aparelho digestivo como a obstipação.

O que deve fazer?

- A nossa cozinha tradicional possui uma excelente qualidade nutritiva. Reúne as qualidades da chamada dieta mediterrânica, baseada no consumo de leguminosas, saladas e legumes, azeite, peixe, massas, arroz e fruta. Pratique exercício físico, pelo menos 3 vezes por semana. Se não realiza nenhum exercício, para começar aumente a sua atividade diária, suba escadas e caminhe sempre que seja possível.
- Para ter uma alimentação saudável e equilibrada não é necessário fazer dietas complexas, que sejam compatíveis com os seus hábitos e os da sua família.
- Siga os conselhos indicados a seguir:
 - Utilize azeite. Não consuma muitas gorduras, sobretudo de origem animal.
 - Consuma pão integral e leguminosas para ingerir suficiente fibra dietética.
 - O peixe é preferível à carne.
 - É mais saudável cozinhar os alimentos cozidos, grelhados ou no forno do que fritos.
 - Não se exceda no consumo de açúcar.
 - Consuma os alimentos cozinhados com pouco sal.
 - Se ingere bebidas alcoólicas, deve fazê-lo de forma sensata e moderada. O consumo moderado supõe não beber mais de 1 ou 2 copos por dia.
 - Consuma leite ou derivados láteos diariamente.

- Os diferentes tipos de alimentos que o nosso organismo precisa e a frequência com que os deve consumir estão representados na pirâmide da alimentação.
- Se quer saber quanto está perto ou se desvia destas indicações, pode anotar todos os alimentos que consome durante o dia, incluindo os que come entre refeições, as bebidas alcoólicas e os “petiscos”.

Quando consultar o seu Médico de Família?

- Se tem excesso de peso ou não alcança o seu peso ideal, o seu médico pode ajudá-lo a realizar uma alimentação equilibrada e à sua medida.

Onde encontrar mais informação?

<http://www.alimentacaosaudavel.org/>

<http://www.apn.org.pt>



Algumas vezes por mês	Carnes vermelhas, doces, pastéis e açúcares
-----------------------	---

Algumas vezes por semana	Peixe, frango, ovos e leguminosas
--------------------------	-----------------------------------

Todos os dias	Pão, arroz, massa e cereais. Legumes, hortaliças, frutas e batatas. Leite, queijo, iogurte e azeite
---------------	---