



isaúde
informação saúde

ALIMENTAR A SAÚDE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É MEIO CAMINHO ANDADO PARA PREVENIR DOENÇAS COMO A OBESIDADE, A DIABETES, AS CARDIOVASCULARES E ATÉ ALGUNS TIPOS DE CANCRO.

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É...

Todos os alimentos têm valor nutricional, o que significa que todos são necessários ao bom funcionamento do nosso organismo. É em função deste valor que se organizam em grupos, cada um com um peso diferente na nossa alimentação diária, como ilustra a roda.

Cada um destes grupos tem funções específicas, pelo que todos devem estar presentes na alimentação. Cada grupo contém alimentos variados, de idêntico valor nutricional, e que podem ser substituídos uns pelos outros.

A alimentação é saudável quando é completa, equilibrada e variada.

COMER MELHOR

Todos os dias devemos comer alimentos de cada grupo nutricional. Mas a quantidade adequada a cada pessoa depende da energia que gasta: uma criança tem menos necessidades do que um adolescente ou um homem activo.

**Idade à parte, comer melhor é preciso.
E isso passa por:**

CONSUMIR HIDRATOS DE CARBONO – alimentos como o pão, cereais, batata e massa são uma boa fonte de energia.

COMER MAIS VEGETAIS – ricos em fibras, vitaminas e minerais, devem fazer parte das principais refeições, sob a forma de sopa, salada ou como acompanhamento; ajudam a regular o funcionamento do sistema digestivo, prevenindo, por exemplo, a obstipação.

COMER MAIS FRUTAS – abundantes em vitaminas e minerais, são a sobremesa mais saudável e entre refeições ajudam a “enganar” a fome.

PREFERIR O PEIXE E AS CARNES MAGRAS (AVES) - fornecem a mesma quantidade de proteínas que as carnes

ALIMENTAR A SAÚDE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI





ditas vermelhas (porco ou vaca), mas têm menos gordura, além disso alguns peixes (como a sardinha, ou o salmão) são ricos em ácidos gordos ómega 3, que têm um efeito protector sobre o coração.

REDUZIR O CONSUMO DE GORDURA – factor de risco das doenças cardiovasculares, encontra-se nos alimentos de origem animal, nos produtos de charcutaria e alimentos processados industrialmente

DIMINUIR O CONSUMO DE SAL – substituindo-o por plantas aromáticas, que dão sabor e não elevam a pressão arterial

EVITAR O AÇÚCAR – o consumo de produtos açucarados deve ser uma excepção

BEBER MAIS ÁGUA – litro e meio a três litros por dia é essencial, para promover o bom funcionamento dos rins e a hidratação do organismo.

Há outros pequenos gestos essenciais para uma alimentação e estilo de vida saudáveis:

- Coma os alimentos nas quantidades/porções correctas
- Tome sempre o pequeno-almoço – inclua leite e derivados, pão escuro ou cereais integrais e uma peça de fruta
- Não esteja demasiado tempo sem comer, faça refeições leves e mais frequentes, o intervalo entre refeições não deve ser superior a 3 / 4 horas
- Prefira métodos culinários saudáveis, como os cozidos e grelhados
- Pratique as mesmas regras nas refeições fora de casa ou em festas
- Tenha atenção ao consumo de café (máximo 3 por dia) e às bebidas alcoólicas
- Não fume
- Faça exercício físico.

VIVER MELHOR

Uma alimentação saudável não implica abdicar dos alimentos de que mais gosta. Significa adoptar novos hábitos, experimentar novos sabores e novas formas de cozinhar.

Respeitar estas regras é diminuir o risco de um conjunto de doenças – a começar pela obesidade, passando pela diabetes e pelas cardiovasculares e até por alguns tipos de cancro.

LEITE, IOGURTES,
QUEIJO FRESCO

CARNES,
PESCADO E OVOS

LEGUMINOSAS
(grão, feijão,
ervilhas e favas)

CEREAIS
E DERIVADOS

ÁGUA

ALIMENTAR A SAÚDE

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

A promoção de estilos de vida saudáveis faz parte da função do farmacêutico. Na sua farmácia encontra aconselhamento sobre os factores de risco associados a hábitos alimentares inadequados, sobre as principais regras para uma alimentação equilibrada e potenciais interferências entre alimentos e medicamentos. Com a ajuda do seu farmacêutico pode aprender a comer melhor para viver melhor.

