



Nutrição

A informação disponibilizada nesta página é de carácter geral, em caso de dúvidas ou persistência de sintomas consulte o médico assistente ou a nossa equipa de farmacêuticos.

Uma alimentação saudável é essencial para que viva e se sinta bem, para tal é preciso conhecer o seu corpo e aprender a dar ao seu organismo o que ele realmente precisa.

Quantas vezes pára para pensar nos seus hábitos alimentares?

O stress e o ritmo acelerado do dia-a-dia, muitas vezes fazem-nos esquecer da importância de nos alimentarmos correctamente.

Criar hábitos alimentares saudáveis é um dos maiores desafios dos dias hoje, mas está ao nosso alcance! Por isso basta querer!

“Somos o que comemos”

Uma dieta alimentar saudável deve fazer parte da nossa filosofia de vida. A possibilidade de reduzir a incidência de alguns tipos de cancro, doenças cardíacas, hipertensão, diabetes ou osteoporose, através de uma alimentação equilibrada tem-se mostrado cada vez mais evidente.

Uma alimentação saudável não implica abdicar dos alimentos de que mais gosta.

Significa, sim, adoptar novos hábitos, experimentar novos sabores e novas formas de cozinhar.

Lembre-se: não há alimentos maus, apenas má alimentação!

Alimentação completa, variada e equilibrada!

As regras de ouro:

Fruta ou vegetais (5 porções / dia)

Ricos em fibras, vitaminas e minerais ajudam a regular o funcionamento do sistema digestivo prevenindo, por exemplo, a obstipação.

Estabeleça como objectivo ingerir pelo menos 5 porções de fruta e vegetais todos os dias.

Facilite preparando **batidos de fruta** e/ou comendo **fruta fresca** ao **pequeno-almoço** e nos **intervalos das refeições** (“snack” mais saudável entre refeições para “enganar” a fome).

Presença obrigatória à mesa: **Sopa de legumes**.

Comer a **todas as refeições, hortaliças cozinhadas e/ou saladas**.

Alimentos ricos em proteínas como peixe, carne, leguminosas ou ovo (2 porções / dia)

Prefira o **peixe** e as **carnes brancas** (frango, pato, peru e coelho).

As carnes magras fornecem a mesma quantidade de proteínas que as carnes ditas vermelhas (porco ou vaca) mas têm menos gordura.

Quando comer carne, remova a gordura visível e mantenha um consumo mínimo de produtos com elevado teor de gordura, como salsichas, hambúrgueres ou chouriço.

Além disso, alguns peixes, como a **sardinha** ou o **salmão**, são ricos em Ómega 3 que tem um efeito protector sobre o coração.

Alimentos ricos em hidratos de carbono como pão, massa, cereais, batata ou arroz (5 a 6 porções / dia)

Escolha integral: Prefira **alimentos integrais** já que proporcionam maior saciedade e contêm mais vitaminas, sais minerais e fibra, que as variedades brancas.

Leite, queijo ou iogurte (2 a 3 porções / dia)

Têm cálcio e vitamina D que fortalecem ossos e articulações.

Beber água

Beba pelo menos 6-8 copos de líquidos por dia e tente que pelo menos 3-4 sejam de água.

O ideal será o consumo de litro e meio a dois litros de água por dia, fora das refeições.

A água ajuda a eliminar toxinas promovendo o bom funcionamento renal, mantém as células saudáveis e melhora a aparência e a textura da pele.

A desidratação reduz a sua capacidade de concentração e de um bom desempenho.

Cortar as gorduras e escolhê-las bem!

Escolha o azeite, quer para cozinhar, quer para tempero.

Corte nos fritos, escolha alternativas com menos gordura, prefira os estufados a cru, cozidos e grelhados.

Rejeite as gorduras sobreaquecidas ou óleos queimados: depois de três utilizações não volte a usá-los.

Reduzir o sal

Substitua-o por ervas aromáticas e especiarias para tempero e confeção, dão sabor e não alteram a pressão arterial.

Não adicionar sal aos alimentos já cozinhados.

Limite o sal na sua dieta para menos de 6g por dia (2.4g sódio).

Limite os snacks salgados e verifique a quantidade de sal em alimentos pré-confeccionados (1g de sal = 0.4g de sódio).

Evitar o açúcar

O **consumo de açúcares e produtos açucarados** (doces/guloseimas e sobremesas) deve ser a exceção.

Controle o consumo de café e bebidas alcoólicas

Nunca falhe o Pequeno-almoço

Tomar um pequeno-almoço saudável ajuda a prevenir a necessidade de snacks pouco saudáveis a meio da manhã.

Inclua no seu pequeno-almoço alimentos que lhe proporcionam nutrientes valiosos: pão escuro ou cereais integrais, leite meio gordo ou magro e seus derivados e fruta.

Atenção ao tamanho das porções

As porções maiores encorajam-nos a comer mais, quando geralmente não precisamos do excesso de calorias.

Tenha particular atenção a este facto quando come fora.

Saborear o que se come

Mastigue bem e devagar os alimentos.

Muitas vezes comemos por hábito, e não saboreamos o que ingerimos.

Quando saboreamos realmente o que comemos podemos descobrir que gostamos do que não sabíamos ou, ao contrário, que não gostamos de facto daquilo que pensávamos gostar.

Saborear realmente a comida que ingerimos torna mais fácil preferir alimentos apropriados e quantidades adequadas, e abandonar os alimentos desadequados ou não aconselháveis.

Fazer pequenos lanches sem culpa

Fazer pequenos lanches com fruta, iogurte, queijo fresco, batidos com leite meio gordo, algumas nozes ou outros frutos secos como amêndoas ou amendoins, podem ser valiosos contributos para o aporte de nutrientes, energia e fibra. Pode igualmente ser uma forma de evitar comer demais à hora das refeições.

Evite estar mais de três horas sem comer

Não esteja demasiado tempo sem comer, faça refeições leves e mais frequentes, o intervalo entre refeições não deve ser superior a 3/4 horas.

Partilhe as mesmas regras nas refeições fora de casa ou em festas

Últimas dicas para o sucesso

Se, de qualquer forma, viajar de automóvel, deve procurar:

- Tome consciência de quais serão as suas maiores dificuldades no decorrer da mudança de hábitos alimentares e liste quais as possíveis formas de as contornar;
- Escreva quais os benefícios que a alimentação saudável vai trazer para a sua saúde (coloque-os visíveis no local que mais frequenta);
- Anote tudo que come, vai ajuda-la (o) a fazer opções mais saudáveis à mesa;
- Coloque bem visíveis as alterações do seu plano alimentar (porta do frigorífico);
- Elimine as tentações do frigorífico e da dispensa, fica mais fácil cumprir as regras;
- Comeu algo que não devia: não se preocupe, mas pare! O que arrasa uma mudança no plano alimentar é a sucessão de comportamentos que advêm do “primeiro pecado”;
- Comeu demais: não se culpe! Mexa-se mais do que o habitual;
- Concentre-se na hora de comer, coma devagar, pouse os talheres a cada garfada;
- Come muitas vezes fora: substitua as tradicionais entradas, por saladas. Prefira pratos grelhados ou cozidos, evite os molhos, coma fruta à sobremesa e volta a pé para o trabalho;
- Faça seis a sete refeições por dia;
- Durma oito horas por dia;
- Não gosta de caminhar ou “não tem tempo”: encontre uma actividade que lhe dê prazer (dança, andar de bicicleta ou passear em família);
- A falta de tempo é uma limitação forte, para a sua mudança? Analise com atenção onde gasta todas as horas do seu dia (incluindo o fim de semana)... Poderá surpreender-se com o que vai descobrir!

Com o passar do tempo os bons hábitos começarão a fazer parte do seu quotidiano.

E o esforço para continuar com esse novo estilo de vida vai diminuindo.

A escolha é sua!

E não se esqueça, na **Pharma Lisboa** há sempre profissionais que estão disponíveis para o(a) ajudar.

Não precisa fazer o esforço todo sozinho(a)!



 21 847 14 03

Por si, vamos mais longe!

Horário: Seg. a Sex. 9.00 - 19.00 | Sáb. 9.00 - 14.00

Pharma Lisboa® | Avenida João XXI nº 25 B - 1000-299 LISBOA | Fax 21 847 13 26
email: geral@pharmalisboa.pt | www.pharmalisboa.pt | facebook.com/pharmalisboa