

## 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



- 1 – Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia.
- 2 – Inclua diariamente 6 porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como batatas e raízes como o aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- 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!
- 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, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas. Use essa dica como regra da sua alimentação.
- 8 – Diminua sempre 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 2 litros (06 a 08 copos) de água por dia.
- 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 seu peso dentro dos limites saudáveis!

*Fonte: Ministério da Saúde – Guia da Alimentação Saudável*