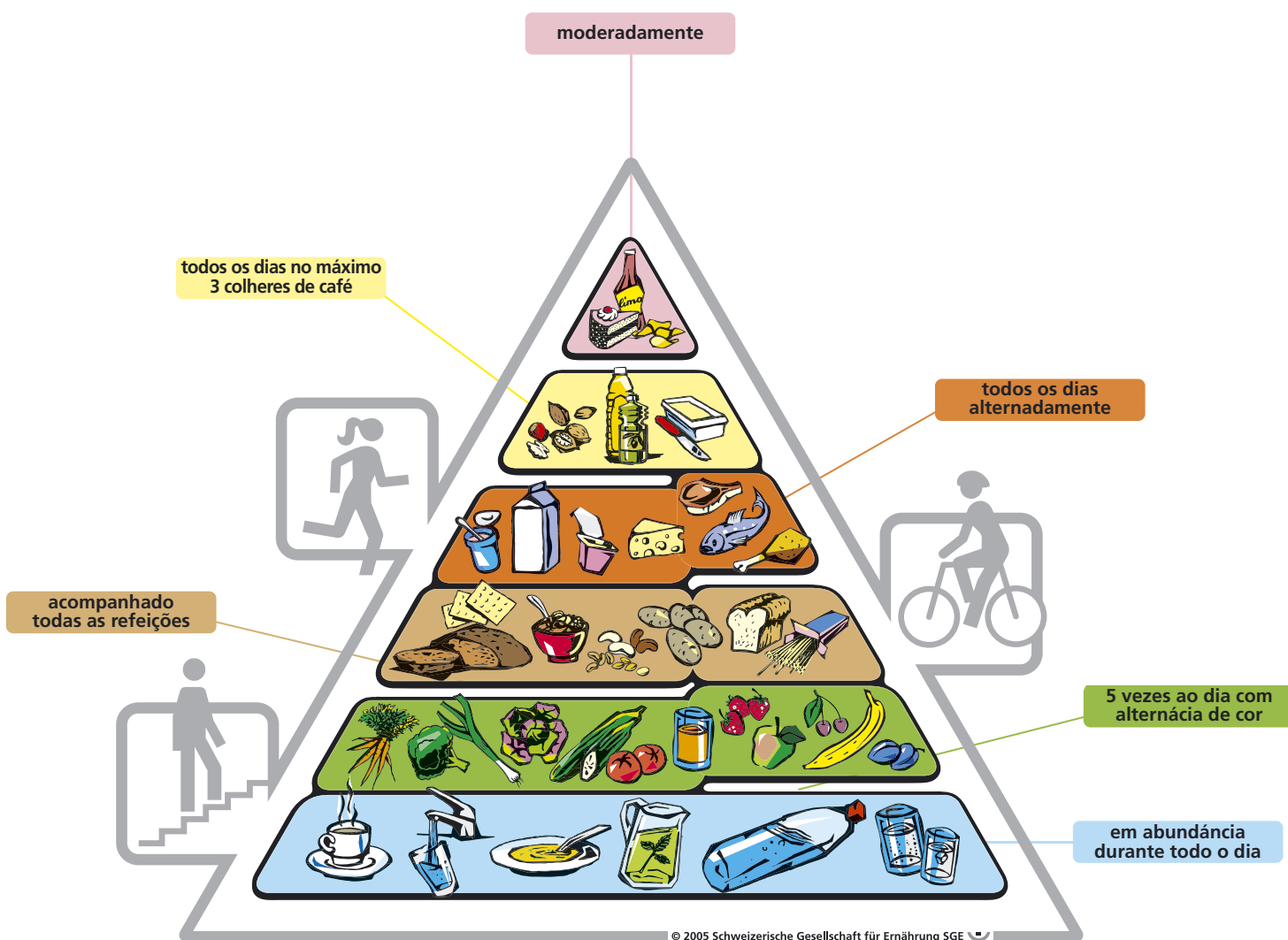




# Recomendações para adultos de como se alimentar e beber de forma sadia e saborosa

## Pirâmide Alimentar

página 1/3





# Recomendações para adultos de como se alimentar e beber de forma sadia e saborosa

## Pirâmide Alimentar

página 2/3

Diversos fatores influenciam nosso comportamento alimentar e de consumo de bebidas: necessidades individuais e paladares que nos apeteçam, o estado diário de cada um, o círculo social, a oferta atual de gêneros alimentícios, a propaganda nas mídias e assim por diante. As recomendações que se seguem aqui, dirigem-se a adultos que estejam gozando de boa saúde. Outros grupos populacionais, tais como crianças, mulheres grávidas, desportistas profissionais, vegetarianos e outros, possuem um perfil específico, o qual só pode ser parcialmente levado em consideração pela mesma pirâmide alimentar.

A pirâmide alimentar apresenta uma dieta balanceada e variada, a qual possibilita a absorção de energia bem como de nutrientes e agentes protetores necessários para uma vida saudável e que contribuam para o nosso bem-estar individual. Os alimentos constantes da base da pirâmide devem ser consumidos em larga escala, enquanto os listados no pico dela devem ser ingeridos com moderação. Todos os alimentos são permitidos. O importante é que o consumo diário seja variado e se constitua, preferencialmente, de alimentos da época, obtendo-se uma miscelânea do conteúdo geral da pirâmide.

Igualmente deve-se atentar para um acondicionamento e um preparo cuidadosos dos alimentos.

Uma alimentação saudável também deve ser uma alimentação agradável; a alimentação saudável é ainda mais agradável quando ocorre socialmente. Estas recomendações não precisam necessariamente ser seguidas com afinco diariamente, mas sim, por um período mais longo de tempo, p. ex., durante uma semana. As recomendações relativas ao consumo de líquidos, todavia, devem ser respeitadas na vida diária com regularidade.

A boa saúde, entretanto, não depende única e exclusivamente dos nossos hábitos alimentares e da ingestão de líquidos e bebidas. Para que possamos manter nosso peso de forma saudável, é muito importante que pratiquemos esporte diariamente durante ao menos 30 minutos (preferencialmente ao ar livre). Além disto, devemos evitar o fumo e aprender a lidar com situações de conflito e estresse adequadamente, ou seja, devemos nos descontraír de forma consciente e objetiva para que nosso estilo de vida seja ainda mais saudável.



# Recomendações para adultos de como se alimentar e beber de forma sadia e saborosa

## Pirâmide Alimentar

página 3/3

### Líquidos: consumo farto no decorrer do dia

Diariamente deve-se beber de 1–2 litros de líquido preferencialmente não açucarado, p. ex. água, água mineral, chá de frutas ou ervas.

Bebidas cafeínicas (que contém cafeína), tais como café, chá preto ou verde devem ser consumidas moderadamente.

### Verduras, legumes e frutas: várias vezes ao dia alternadamente

3 porções de verduras e/ou legumes por dia, pelo menos uma delas de legumes crus (1 porção = pelo menos 120 g de legume/verdura como acompanhamento, salada ou em forma de sopa).

2 porções diárias de frutas (1 porção = pelo menos 120 g = 1 «mão cheia»).

Também pode-se tomar um copo de 200 ml de suco natural de frutas ou legumes, substituindo assim uma das porções diárias.

### Produtos de grão integral, leguminosas, outros cereais e batata: Presentes a cada refeição

A cada refeição deve-se consumir 1 acompanhamento rico em amido (i.e. 3 porções por dia, 1 porção = 75–125 g de pão ou 60–100 g de leguminosas [peso do produto cru] tais como p.ex. feijões/lentilhas/grão-de-bico ou 180–300 g de batatas ou 45–75 g de flocos/massas/milho/arroz/ou outros cereais em grão [sempre pesados crus]), recomendando-se o consumo de produt.

### Leite, laticínios, carnes, peixes e ovos: consumo diário suficiente

Deve-se alternar o consumo diário de 1 porção de carne, peixe, ovos, queijos ou outras fontes de proteína, tais como tofu (queijo de soja), quorn (carne de bolor) ou carne de soja (1 porção = 100–120 g carne/peixe [considera-se o peso do produto fresco] ou 2 a 3 ovos ou 200 g de ricota/queijo branco ou 60 g de queijo de massa dura (bem curado, tipo Gruyère) ou 100–120 g de tofu (queijo de soja), quorn ou carne de soja.

Também devem-se consumir 3 porções diárias de leite ou seus derivados, dando aí preferência aos produtos magros (com pouca gordura) (1 porção = 200 ml de leite ou 150–180 g de iogurte ou 200 g de ricota/queijo branco ou 30–60 g de queijo).

### Óleos, gorduras, nozes e amêndoas: consumo moderado diário

Diariamente, devem-se consumir 2–3 colheres de café (10–15 g) de óleo vegetal de qualidade, tais como óleo de canola (brassica), de semente de girassol ou azeite de oliva virgem nas saladas e comidas frias.

Para aquecerem-se os alimentos (refogar temperos, preparar carnes e legumes), aconselha-se o uso de 2–3 colheres de café (10–15 g) de óleos vegetais, aqui também aconselha-se o uso do azeite de oliva virgem prensado a frio.

Se houver necessidade, utilize diariamente 2 colheres de café (10 g) de manteiga ou margarina (esta elaborada de óleos de qualidade) para passar no pão.

Reiteramos ser aconselhável o consumo diário de 1 porção de frutas oleaginosas (nozes/amêndoas / avelãs ou outras castanhas) por dia (1 porção = 20–30 g).

### Doces em geral (inclusive sobremesas), salgadinhos e bebidas energéticas: um consumo reduzido

Doces, salgadinhos (batatas chips, aperitivos salgados e salgadinhos fritos) e bebidas açucaradas (p. ex. refrigerantes, eístea, bebidas energéticas) devem ser consumidos moderadamente.

Bebidas alcóolicas devem ser igualmente consumidas com moderação e somente como acompanhamento nas refeições.

Deve-se dar preferência ao sal de cozinha iodado e enriquecido com flúor e seu consumo deve seguir moldes de moderação.

*A tradução do texto acima foi subvencionado pela Liga Contra o Câncer Suíça e pelo Migesplus.*