

Uma alimentação saudável é a base de uma vida sã. Existe uma relação direta entre o tipo de alimentação e algumas doenças muito comuns, como por exemplo: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes mellitus e também muitos problemas do aparelho digestivo, como a obstipação.



1,5 - 2L de água por dia

Alguns conselhos uteis:

- ☺ **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.**
- ☺ Para assegurar o **correto aporte de cálcio**, consuma leite ou derivados lácteos diariamente.

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.



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

Unidade Saúde Familiar Arandis
Rua Fernando Barros Leal – Urb. Conquinha
2560-253 Torres Vedras
<http://arandisuf.wix.com/usfandis>
Tel:261 336 371/73
Email: arandis.usf@gmail.com



Elaborado por:
Tânia Tavares Leandro
Cátia Pinto
Rita Nair Diaz
Tiago Silveira

Atualizado por: João Lima (Médico IFG)

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

*Cuide da sua alimentação
Cuide da sua saúde*

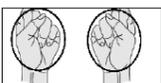


Unidade de Saúde Familiar
Arandis
2022



O modelo das mãos - Zimbabwe Hand

Jive

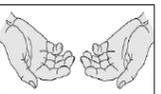


Cereais e derivados: escolha uma porção equivalente a 2 punhos.

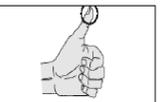
Fruta: utilize um punho.



Carne e Peixe: escolha uma porção equivalente à palma da sua mão e com a grossura do seu dedo mindinho.



Produtos Hortícolas: escolha a quantidade que couber nas duas mãos.



Gordura: equivalente à ponta do seu polegar.



Bebidas alcoólicas: equivalente a 2 dois dedos

RAÇÃO MODELO PARA O ADULTO (por grupos de alimentos)

Grupo	Alimentos	Frequência de consumo	Quantidade	Peso antes de preparado
1	Leite e derivados	Diário	600 g	600 g
2	Carne	2 vezes/semana	100 g	100 g
	Aves (frango)	2 vezes/semana	100 g	160 g
	Peixe branco	4 vezes/semana	150 g	250 g
	Peixe azul	2 vezes/semana	150 g	250 g
3	Leguminosas	5-6 vezes/semana	80 g	80 g
	Batatas	Diário	300 g	300 g
4	Legumes	Diário	145 g	200 g
5	Frutas	Diário	140 g	140 g
6	Pão	Diário	400 g	400 g
	Arroz e massas	4 vezes/semana	50 g	50 g
	Açúcar	Diário	30 g	30 g
7	Azeite	Diário	50 g	50 g