

# DICA DA SAÚDE

## Dia Mundial da Alimentação

Mensal  
2 Ed. Outubro 15



A alimentação equilibrada é, juntamente com a promoção do exercício físico, condição determinante para melhorar a saúde dos cidadãos.

Excesso de calorias e gorduras saturadas, disponibilidades deficitárias em frutos, hortícolas e leguminosas secas e recurso excessivo aos grupos alimentares de “Carne, pescado, ovos” e de “Óleos e gorduras” caracterizaram a alimentação em Portugal.

A dieta alimentar portuguesa afasta-se progressivamente dos intervalos recomendados pelas boas práticas nutricionais.



### Dicas a seguir:

- Inicie sempre o seu dia com um pequeno-almoço completo e saudável.
- Produtos hortícolas em abundância, de diferentes cores e texturas.
- Produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas—devem ser os “alimentos base” do seu quotidiano.
- Prefira os cereais integrais.
- Consuma pão escuro, de mistura ou cereais.
- Faça da água a sua bebida de eleição.
- Faça da fruta a sua sobremesa preferida.
- Reduza o consumo de açúcares simples.
- Privilegie as gorduras monoinsaturadas (por ex.: azeite) a polinsaturadas.
- Evite estar mais de 3 horas e meia sem comer.
- Faça no mínimo três refeições principais ao dia.

## Durante o seu dia de trabalho:

- Confeccione o seu próprio prato de almoço - controle o tamanho das porções, o conteúdo de gordura e o sal da refeição.
- Prefira frutas (frescas ou secas), cereal integral e mistura de nozes e castanhas como pequenos snacks.
- Promova petiscos saudáveis durante as reuniões.
- Beba água.
- Evite os doces e chocolates.
- Levante-se e estique-se ou suba escadas para retomar energias.
- Incentive os seus colegas a terem refeições saudáveis.

## Divulgue a ideia entre os seus colegas!

**Encontrem receitas deliciosas para compartilhar durante as refeições principais e os lanches.**

## Em conclusão:

- Redescubra as nossas tradições alimentares e pratique um estilo de vida saudável.
- Faça refeições em família, conviva com os seus amigos à volta da mesa e seja ativo.
- Privilegie o consumo de produtos alimentares locais, frescos e sazonais.



### Links:

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>