

## **10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Vamos apresentar para você os **10 passos para uma alimentação saudável que devem ser seguidos por toda a família!** Escolha o passo que se aplica à sua situação e comece a tornar sua alimentação mais saudável.

Você não deve tentar fazer todos os passos de uma vez e também não precisa seguir a ordem dos números. Escolha aquele que será mais útil para você e procure segui-lo todos os dias. Caso em algum dia você não consiga, não desanime, tente novamente no dia seguinte. Quando sentir que o passo já faz parte da sua rotina, então comece a tentar outro.

### **1º Passo: Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os 5 vezes por dia.**

As frutas e as verduras são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Coma, pelo menos, 4 colheres de sopa de vegetais (verduras e legumes), 2 vezes por dia. Coloque os vegetais no prato do almoço e do jantar. Comece com 1 fruta ou 1 fatia de fruta no café da manhã e acrescente mais 1 nos lanches da manhã e da tarde.

### **2º Passo: Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana.**

O feijão é um alimento rico em ferro. Na hora das refeições, coloque 1 concha de feijão no seu prato, assim você estará evitando a anemia.

### **3º Passo: Reduza o consumo de alimentos gorduroso, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, fritura e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana.**

Retire a pele do frango, a gordura visível da carne e o couro do peixe. Apesar de óleo vegetal ser um tipo de gordura mais saudável, tudo em excesso faz mal!

O ideal é não usar mais que 1 lata de óleo por mês para uma família de 4 pessoas. Prefira os alimentos cozidos ou assados e evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.

### **4º Passo: Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.**

O sal de cozinha é a maior fonte de sódio da nossa alimentação. O sódio é essencial para o funcionamento do nosso corpo, mas o excesso pode levar à uma doença grave, a hipertensão. Ela acomete tanto crianças como adultos.

Evite deixar o saleiro na mesa, assim você evita adicionar o sal na comida pronta.

Evite também temperos prontos, alimentos enlatados, e embutidos, pois contém muito sódio.

**5º Passo: Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições.**

Para lanche e sobremesa prefira frutas. Faça todas as refeições e evite ficar com estômago vazio por muito tempo. Evite “beliscar”! Isso vai ajudar você a controlar o a ansiedade e também manter um peso saudável.

**6º Passo: Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar.** Consumo esses alimentos no máximo 2 vezes por semana!

**7º Passo: Reduza o consumo de refrigerantes.**

Evite as bebidas açucaradas. Prefira a água. Essa é a melhor bebida para hidratar!

**8º Passo: Aprecie a sua refeição. Coma devagar.**

Faça das refeições um ponto de encontro da família. Não se alimente assistindo TV, jogando games ou ao celular. Esse momento é muito importante para a família!

**9º Passo: Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis.**

O IMC (Índice de Massa Corporal) mostra se o seu peso está adequado para a sua altura. É calculado dividindo-se o peso pela altura elevada ao quadrado. Para saber se o peso está adequado para a altura, precisamos usar a tabela de classificação abaixo:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Valor do IMC	Classificação
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,99	Normal
25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

Crianças acima de 10 anos e adolescentes até 18 anos tem IMC diferente. Para sua idade, o IMC adequado está entre 14,23 a 20,18 kg/m<sup>2</sup>.

**10º Passo:** Seja ativo. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro, pratique esportes e não passe muitas horas ao celular ou diante da TV.

**Siga esses passos juntamente com sua família e ganhe mais saúde!**

**Serviço de Nutrição - Sesc Cidadania**