



## **ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS**

Uma rotina saudável é aquela que está adequada às suas necessidades. Ela é personalizada e única, e o que funciona para uma pessoa, pode não ser exatamente o que outra necessita.

Além de aumentar a sua expectativa de vida, uma rotina saudável consegue fazer com que você viva melhor. Ou seja: são a longevidade e a qualidade de vida caminhando juntas.

Para te ajudar seguem algumas dicas que, adaptadas ao seu dia a dia, podem fazer com ele fique muito mais saudável.

Lembrando que, caso você tenha alguma intolerância, alergia ou doença, algumas opções podem não ser adequadas para você. Procure sempre um profissional da saúde para lhe auxiliar.

### **1. Refeições Balanceadas:**

- Faça três refeições principais e dois lanches leves por dia, caso sinta fome.
- Evite pular refeições para controlar o apetite e prevenir problemas digestivos.
- Priorize alimentos saudáveis e mastigue bem para aproveitar melhor os nutrientes e facilitar a digestão.

### **2. Cereais e Tubérculos:**

- Consuma três porções diárias de cereais, preferencialmente integrais.
- Distribua essas porções ao longo do dia, incluindo-as nas principais refeições.
- Opte por cereais naturais como arroz, aveia, quinua, evite alimentos a base de cereais industrializados.

### **3. Frutas, Legumes e Verduras:**

- Consuma pelo menos três porções diárias de legumes e verduras, e três ou mais de frutas.



- Varie os tipos de alimentos e dê preferência aos frescos e da estação.
- Evite sucos industrializados e prefira frutas in natura.

#### **4. Feijão com Arroz:**

- Não tenha medo de consumir essa combinação diariamente ou pelo menos cinco vezes por semana, ela é riquíssima em aminoácidos que juntos formam a proteína.
- Varie os tipos de feijão e inclua outras leguminosas como lentilha, grão de bico e ervilha na dieta.
- Faça o remolho do feijão por 24 horas antes de cozinhar. Este processo possibilita a redução dos fatores anti-nutricionais que provocam gases e problemas intestinais, e melhora a maciez.

#### **5. Leite, Derivados e Proteínas:**

- Consuma três porções diárias de leite e derivados, como queijo branco, iogurtes naturais, creme de ricota, requeijão light, manteiga em pouca quantidade.
- Caso não seja vegetariano ou vegano, consuma 3 porções de uma fonte de proteína animal dando preferência à carnes magras como patinho bovino, peito de frango, tilápia, atum ou ovos.
- O consumo de vísceras e miúdos também é bem-vindo pois são muito ricos em ferro, ex: fígado bovino, moela, coração de frango.

#### **6. Moderação com Óleos e Gorduras:**

- Limite o consumo diário de óleos, azeite, manteiga ou margarina.
- Prefira azeites e óleos vegetais e evite alimentos fritos e gordurosos.
- Leia os rótulos e escolha opções com baixo teor de gorduras trans.
- Inclua abacate, sementes e castanhas como fontes de gorduras saudáveis.

#### **7. Evitar Alimentos Processados e Açucarados:**

- Evite refrigerantes, sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e sobremesas açucaradas.



- Limite o consumo diário de alimentos açucarados e valorize o sabor natural dos alimentos.
- Reduza ou elimine o uso de adoçantes artificiais, apesar de seguros eles não te ajudam a reduzir o consumo de alimentos doces.

#### **8. Redução do consumo de sal:**

- Diminua a quantidade de sal na comida e evite alimentos industrializados ricos em sódio.
- Utilize temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos como manjerição, alecrim, manjerona, coentro, tomilho etc.
- Os temperos naturais desidratados são super versáteis e saborosos, ex: orégano, cominho, chimi-churri, curry, páprica picante e doce etc.

#### **9. Hidratação Adequada:**

- Beba pelo menos dois litros de água por dia, dando preferência nos intervalos das refeições.
- Evite substituir a água por refrigerantes, sucos industrializados ou bebidas com cafeína.
- A quantidade do consumo de água é individual dependendo da sua idade, altura, peso e gênero, mas você pode começar com a quantidade mínima saudável seria 2 litros por dia.

#### **10. Ao invés de fazer dietas tenha um estilo de vida saudável:**

- Pratique no mínimo 30 minutos de atividade física diária e evite o consumo de bebidas alcoólicas e tabaco.
- Mantenha o peso dentro de limites saudáveis e busque hábitos alimentares e de vida equilibrados.
- Gerencie o estresse, pois ele afeta diretamente a nossa saúde mental e física.
- Pratique meditação para desacelerar e relaxar.
- Tente ter de 7 a 8 horas de sono por noite, assim você ganha vitalidade para o dia seguinte.
- Dedique tempo às atividades de lazer, estar com família, amigos, passear e viajar.



## **Melhores escolhas nos restaurantes, delivery, comemorações e festas**

- Melhores opções de petiscos: tiras de frango, tiras de filé bovino, tábua de frios magros, cruditês de pepino, cenoura, salsão, erva doce, mini mozzarella de búfala, tomatinho cereja temperado com azeite e orégano, salgadinho de grão de bico. Evitar exagerar em oleaginosas, pães, torradas, patês, frituras.
- Pizzaria: consuma de 1 a 2 fatias, melhores opções: ATUM, MOZZARELA DE BÚFALA, MARGUERITA, CAPRESE, VEGETAIS, FRANGO, RÚCULA. Se possível massa integral ou lowcarb. Evitar bordas recheadas, evitar pizzas com catupiry, cheddar ou embutidos.
- Restaurante japonês: dê preferência a pratos como missoshiro, shimeji, shitate, guioza cozido no vapor, sashimi. Evite frituras e grandes quantidades de sushis e temakis com arroz.
- Restaurante italiano: dispense os antepastos. Escolha massas sem recheio, se possível integral ou low carb e peça um molho à base de tomates, pestos ou vegetais.
- Hamburgueria: Prefira hamburgueres acompanhados de saladas, evite cheddar, catupiry e maionese. Se está em busca de emagrecimento, dispense a batata frita e o refrigerante. Escolha água com gás ou iced teas.
- Eventos como festas de casamentos, aniversário e coquetéis: não saia de casa com fome para não ter vontade de comer tudo o que for servido. No caso dos salgadinhos, evite os fritos e as empadas. Opte pelos assados como esfihas e pastéis de forno, com bastante moderação.
- Praia: as melhores opções são água de coco, picolés de frutas, sucos de frutas, chá mate e água. Para comer, milho verde cozido, queijo coalho assado.



➤ Cinema: se a pipoca for a opção prefira a salgada sem manteiga e na menor porção possível, consuma junto água para que as fibras da pipoca façam sua função

O investimento em estratégias para uma rotina mais saudável é algo que beneficia todos os âmbitos das nossas vidas, desde a saúde até o trabalho e os relacionamentos pessoais. Com bons hábitos, conseguimos ir mais longe e conquistar os nossos objetivos com garra e muita saúde!