

Outubro Rosa na ACMP

O melhor tratamento é a prevenção!



Coma frutas, verduras e legumes

Devem ser servidos em todas as refeições. Ricos em vitaminas, minerais e fibras, são importantes para a proteção da saúde e diminuem os riscos de algumas doenças. Prefira os produtos de época. São mais baratos e nutritivos.



Faça de 5 a 6 refeições diárias

Café, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite. Procure comer devagar, mastigando bem os alimentos, apreciando e mantendo um contato visual com a refeição.



Coma fibras

Alimentos com fibras são essenciais para nossa dieta. Ajudam na digestão e funcionamento do intestino. Frutas, legumes, verduras, cereais integrais e grãos são alguns dos alimentos que contêm fibras, além do feijão, prato típico do brasileiro.



Evite alimentos gordurosos

É importante substituir as gorduras saturadas (frituras, por exemplo) por insaturadas e eliminar as gorduras trans (margarinas, por exemplo). Dê preferência aos alimentos assados, grelhados ou cozidos, no lugar de fritos.



Prefira sucos naturais

Evite refrigerantes e sucos artificiais industrializados, pois possuem poucos nutrientes e muitos aditivos, como o sódio. Os sucos são ricos em vitaminas e sais minerais. Para melhorar a absorção do ferro é importante ingerir suco de limão, laranja ou acerola, que são fontes de vitamina C.



Cuidado com temperos industrializados

Evite mostarda, catchup, molho inglês, molho de soja tipo shoyo, tabletes de caldos e temperos prontos. Prefira os frescos como cebola, alho, salsinha, cebolinha. São fontes de vitaminas e minerais. O consumo diário de sal não deve ultrapassar 5 gramas por dia, que equivale a 1 colher de chá por pessoa.



Evite alimentos com calorias vazias

Batatas fritas, nuggets, balas, biscoitos, refrigerantes e bebidas alcoólicas, são os alimentos com calorias vazias. Contém muita caloria e corantes, além de uma quantidade irrisória de vitaminas e minerais essenciais para nossa saúde. Uma dieta com calorias vazias pode levar ao ganho de peso, desnutrição, diabetes e outros problemas de saúde.



Água, fonte da vida

Incentive seu filho a tomar água filtrada nos intervalos das refeições. É muito importante para o bom funcionamento do organismo. O intestino funciona melhor e o corpo se mantém hidratado. Inclua uma garrafa pequena com água, no lanche da escola.



Movimente-se

Torne o seu dia a dia mais ativo. Saia para caminhar, ande de bicicleta, ou faça algum tipo de esporte. Não passe muitas horas assistindo TV ou no computador. Mantenha o peso dele dentro dos limites saudáveis para a idade.



Ambiente saudável para as refeições

Aproveite o momento das refeições para conversas agradáveis, com assuntos positivos e encorajadores. O ambiente deve ser tranquilo, sem discussões e gritos. Não ligue a televisão. O hábito de comer assistindo TV ou fazendo outra atividade impede que as pessoas prestem atenção na quantidade de alimentos que estão comendo.