UNICAMP

Para você ter uma alimentação saudável:

ISACamp - nutri - 2014

Apoio: FAPESP

Coma frutas, verduras e legumes todos os dias

Pois são ricos em fibras, vitaminas e minerais. Escolha alimentos de cores diferentes, alternando os tipos entre uma semana e outra. Procure comprá-los nos dias de feira ou sacolão.

Use açúcar e sal com moderação

O consumo elevado pode ocasionar obesidade e doenças do coração. Substitua o sal e os temperos industrializados por temperos naturais como cebola, alho, orégano, manjericão, limão, entre outros.

Utilize óleos com cuidado

Óleos são importantes para a nossa saúde. Temos que usá-los em pequena quantidade e preferir os de boa qualidade como azeite, soja e girassol. *Dica:* não aqueça o azeite na panela, pois ele perde suas propriedades!

Prefira os alimentos integrais

Eles são ricos em fibras que ajudam a regular a quantidade de açúcar no sangue, a manter o bom funcionamento intestinal e a sentir menos fome entre as refeições. Ex: pão e arroz integral, aveia, granola, etc.

Evite o consumo de produtos prontos para o consumo

Bolachas recheadas, comidas prontas para aquecer, salgadinhos, refrigerantes, sucos de caixinha e de pó, etc. São produtos que apresentam muito sal, açúcar, gorduras ruins e poucos nutrientes necessários para a saúde.

Atente para o consumo de carne vermelha e processada

Diminua o consumo de carne bovina durante a semana. Evite comer carnes processadas como presunto, mortadela, peito de peru, salame, salsichas e lingüiças, pois possuem grande quantidade de sal, conservantes, corantes e gorduras de má qualidade.

Coma com regularidade e distribua as quantidades entre as refeições

Evite ficar muito tempo sem comer para não exagerar em uma única refeição. Por exemplo, coma uma fruta no meio da manhã para não fazer um "pratão" na hora do almoço.

Tente fazer pelo menos uma refeição do dia na companhia de amigos ou familiares

O convívio social no momento da refeição favorece o comer com regularidade e atenção, e estimula a introdução de novos alimentos na dieta.

Beba água ao longo do dia

O bom funcionamento do nosso corpo depende de água. *Dica:* beba ÁGUA! Evite refrigerantes e sucos de caixinha ou pó.

Mastigue bem os alimentos

Este cuidado facilita a digestão e ajuda o nosso corpo a usar melhor os nutrientes.