



eu estou bem

ALIMENTAÇÃO

Falemos em planos, não em dieta

PARA CONSEGUIR UMA LONGA VIDA SAUDÁVEL,
OS PRIMEIROS ANOS SÃO ESSENCIAIS.
NÃO HÁ UMA RECEITA IDEAL, MAS HÁ ALGUMAS
IDEIAS-CHAVE E A NECESSIDADE
DO ENVOLVIMENTO DE TODA A FAMÍLIA

✎ | Escrito por **Susana Marvão**

É nos primeiros anos de vida que se alicerça um estilo de vida saudável. Estilo que é composto sobretudo por dois grandes componentes: alimen-





DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Mas afinal como é que tudo isto se faz? O que é necessário colocar em prática para cumprir algumas orientações em termos de alimentação equilibrada? Há realmente algumas regras a cumprir, diz Diana Silva. Primeiro “mandamento”: há que comer cinco refeições, quer se seja adulto

**A NUTRICIONISTA
DIANA SILVA
LEMBRA...**

● Introduza os produtos

PARA TODOS

Uma alimentação saudável é essencial para toda a família. Começar na infância ajuda a manter bons hábitos o resto da vida

NA PALMA DA MÃO

Uma alimentação equilibrada deve ser

comer cinco refeições, quer se seja adulto, quer se seja criança. E regra básica: nunca sair de casa sem tomar o pequeno-almoço. “Sabemos que muitas das nossas crianças e adultos saem de casa sem tomarem o pequeno-almoço. Uns simplesmente não tomam e outros tomam no café da esquina. Devíamos ter o hábito de uma primeira refeição saudável.” Ou seja, comer um lácteo (leite ou iogurte), um pão “normal” (evitar tudo o que seja embalado pois os produtos frescos nunca estão embalados) com compota ou queijo e uma peça de fruta. “Há que evitar cereais extremamente açucarados e achocolatados que são um autêntico flagelo, sobretudo ao nível das crianças. É preferível comer pão.”

Depois do pequeno-almoço, a meio da manhã, devíamos sempre comer alguma coisa, como uma peça de fruta ou meio pão. “É fundamental que em qualquer grupo etário haja um consumo generoso de sopa. É um dos alimentos mais saciantes e com menos aporte calórico, por isso deve estar presente no início das grandes refeições.”

▶ Introduza os produtos hortícolas na alimentação pois são absolutamente essenciais, sejam cozidos, salteados ou crus.

● Ingira uma quantidade generosa de hidratos de carbono (massa, arroz e batatas).

● A fruta e a água são necessidades transversais a todos os grupos etários. Não troque por sumos de pacote ou outras bebidas açucaradas.

● Evite os fritos. Só devem ser consumidos em ocasiões muito especiais.

● Muitos dos alimentos que se fritam também se podem cozinhar no forno.

● As ervas aromáticas são boas substitutas do sal.

Use técnicas saudáveis na confeção dos alimentos.



Uma alimentação equilibrada deve ser feita à nossa medida. Tomemos o exemplo das proteínas, que devem ser ingeridas de forma moderada. “Em termos práticos, o que aconselhamos às pessoas é que a proteína deve ser medida pela palma da sua mão. Não é pela mão inteira! É pela palma. Os estudos feitos com a população portuguesa têm vindo a apontar um consumo exagerado de proteínas e uma diminuição do consumo dos hidratos de carbono complexos, como o arroz, batata, feijão, grão...” Aliás, as leguminosas são tão importantes que na última revisão da roda dos alimentos passaram a representar um grupo específico. “São ricos em minerais, fundamentais para o nosso desenvolvimento e algumas funções orgânicas. Devem ser consumidas pelo menos três vezes por semana”. Por último, dois grandes conselhos: não há nem alimentos proibidos nem dietas. Os que existem, são associados a patologias como diabetes, doença renal crónica... “Falemos antes em planos de alimentação e regras saudáveis”, recomenda Diana Silva.