

DICAS DE COMO MANTER HÁBITOS SAUDÁVEIS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



- Realize de três a seis refeições durante o dia.
- Não pule as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar).
- Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia.
- Inclua diariamente o consumo de alimentos do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos (batatas) e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições.
 - Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
- Consuma diariamente legumes, verduras e frutas.
 - Prefira legumes, verduras e frutas da estação e crus.
- Feijão com arroz é uma ótima opção – são fontes de proteína e carboidrato.
 - O feijão pode ser substituído por soja, o grão-de-bico, ervilha seca e lentilha, que podem ser cozidos e usados também em saladas frias.
- Procure consumir diariamente leite e derivados, carnes, aves, peixes ou ovos.
 - Dê preferência para carnes magras.
 - Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação.
- Evite consumir embutidos (como linguiças, salsichas, salames e mortadelas).
- Reduza a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.
 - Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
 - Utilize temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.
- Reduza a quantidade de óleo no preparo de alimentos.
 - Dê preferência ao preparo de assados, cozidos, ensopados e grelhados.
- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
 - Prefira bolos, pães e biscoitos doces preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura ou recheio.



- Reduza a ingestão de álcool: bebidas alcoólicas são calóricas.
- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo”.
- Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições.
- Desenvolva, exercite e compartilhe habilidades culinárias e receitas.
 - Você poderá descobrir receitas práticas, saborosas e de baixo custo.



ESTILO DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA

- Se possível, exercite-se sempre com orientação profissional.
- Faça um lanche leve 30 minutos antes de praticar a atividade física.
- Escolha atividades que você goste, assim é mais fácil de manter a rotina. Exemplos: dançar, caminhar, andar de bicicleta, nadar e fazer hidroginástica.
- Comece devagar e aumente gradativamente o tempo do exercício.



ADESÃO MEDICAMENTOSA

- Lembre-se de tomar os medicamentos diariamente e no horário certo.
- Crie estratégias para te ajudar a lembrar (lembretes na geladeira, no celular, colocar o medicamento em local facilmente visualizado... entre outras)
- Se seu problema de saúde está controlado, ótimo! É sinal que o tratamento está dando certo, então, continue! São os medicamentos que mantêm a pressão, a diabetes e qualquer outro problema de saúde controlado.
- Nunca interrompa o tratamento por conta própria, independente do motivo. Mantenha o uso constante.
- Lembre de renovar os medicamentos antes de acabar.
- Em caso de dúvidas sobre como e quando tomar ou administrar os medicamentos, procure sua unidade de saúde.

