

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

ATENÇÃO COM A QUANTIDADE DE SAL!

Reduza o consumo de sal por dia para até 5g = 1 colher de chá rasa.

- Retire o saleiro da mesa
- Consuma frutas e verduras diariamente.
- Prefira preparações assadas, grelhadas, cozidas (na água ou no vapor).
- Sempre que possível, prepare suas refeições em casa.
- Use temperos naturais (alho, cebola, salsinha, cebolinha, entre outros).
- Prefira carnes brancas (frango e peixe)
- Tome de 8 a 10 copos de água por dia.
- Consuma, 1 vez ao dia, chás de hibisco, cavalinha, melissa e camomila ou leite com baixo teor de gordura.
- Prefira laticínios desnatados ou semidesnatados.
- Introduza abacate, sementes, peixes e alimentos integrais em sua rotina alimentar.
- Introduza ômega 3 em sua alimentação - pode ser encontrado em peixes e sementes como chia e linhaça.
- Introduza fibras na sua dieta (farelo de aveia, feijão, soja, grão-de-bico, lentilha, ervilha e grãos).
- Coma, sempre que possível, castanhas, sementes e grãos. O recomendado é de quatro a cinco porções por semana.
- É permitido chocolate amargo. Contudo, deve ser, pelo menos, 70% cacau.
- Leia os rótulos dos produtos antes de comprar e consumi-los: Observe a quantidade de sódio (Na);



EVITE:

- **Frituras.**
- **Adoçantes com ciclamato monossódico e sacarina sódica:** Evite alimentos com glutamato monossódico
- **Alimentos industrializados:** sopas, temperos prontos, molho de tomate, mostarda, molho de soja, caldos concentrados.
- **Embutidos:** salsicha, mortadela, linguiça, presunto, salame.
- **Conservas:** pepino, azeitona, aspargo, palmito.
- **Enlatados:** extrato de tomate, milho, ervilha.
- **Alimentos ricos em colesterol** e/ou gorduras saturadas: banha, pele de frango, bacon, torresmo, leite integral, creme de leite integral, nata, manteiga.
- **Carnes vermelhas e miúdos:** coração, moela, fígado, miolos e rim.
- **Caféina:** café, chá preto, chá mate, refrigerantes tipo cola.
- **Doces:** bolos, compotas caseiras.
- **Bebidas alcoólicas, refrigerantes e sucos de caixinha.**



Utilize condimentos naturais na sua alimentação:

DICAS: Combinações de temperos

- **Carne bovina:** cebola, salsa, manjericão, alho, alecrim, tomilho, açafrão.
- **Aves:** limão, laranja, maracujá, alho, orégano, tempero verde.
- **Carne suína:** cebola, salsa, limão, vinagre, abacaxi.
- **Pescados:** limão, maracujá, alho, pimentão, coco, manjericão, louro.

