



**Gisela Rocheta**  
Dietista

## Alimentação saudável

---

A alimentação saudável é a base para a saúde. A natureza e a qualidade do que se come e se bebe é de importância fundamental para a saúde e para as possibilidades de se desfrutar de todas as fases da vida de forma produtiva, ativa, longa e saudável.

A adoção de uma alimentação saudável previne o surgimento de doenças crónicas, tais como, obesidade, diabetes, hipertensão, dislipidémias, entre outras, e melhora a qualidade de vida. Muitas vezes supõe-se que a alimentação saudável é muito diferente daquela que as pessoas consomem habitualmente.

A verdade, é que nas últimas décadas, as cidades mudaram o seu padrão alimentar, reduzindo o consumo de frutas e legumes, aumentado o consumo de alimentos com alto teor de gordura e açúcares e/ou sal, distanciando-se dos padrões alimentares tradicionais dos nossos antepassados, ligados à produção sazonal, reconhecidos como saudáveis, saborosos e devendo ser valorizados. A alimentação saudável deve fornecer hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, fibras, minerais e água, todos fundamentais, insubstituíveis e indispensáveis para o bom funcionamento do corpo humano.

De acordo com os princípios de uma alimentação equilibrada, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. A alimentação saudável, pressupõe que nenhum alimento específico ou grupo isolado não é suficiente, para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e conseqüentemente à manutenção da saúde devendo seguir-se as regras da Roda dos Alimentos, completa, variada e equilibrada. A água encontra-se no centro da roda, para realçar como é importante o seu consumo diário.

### **Recomendações gerais para uma alimentação saudável:**

1. Fazer pelo menos 5 refeições por dia (pequeno-almoço, meio-da-manhã, almoço, jantar e ceia). Não saltar as refeições e comer sempre em ambiente calmo e acolhedor.
2. Consumir diariamente alimentos ricos em cereais integrais (farinha de trigo, centeio, aveia, cevada, arroz, massas).
3. Consumir diariamente leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas, chícharo) e leguminosas verdes (ervilhas e favas).
4. Consumir frutas, legumes e hortaliças, variando as cores e escolhendo sempre as sazonais.
5. Consumir leite e derivados (queijo, requeijão, iogurtes).
6. Consumir carnes magras, aves, peixes ou ovos. Retirar as gorduras visíveis das carnes antes de cozinhar.
7. Preferir o azeite como gordura para cozinhar e temperar em cru.
8. Diminuir o consumo de alimentos ricos em açúcares, tais como pastelaria, sobremesas doces e refrigerantes.
9. Diminuir a quantidade de sal na comida e não colocar o saleiro na mesa, assim como, não consumir produtos industrializados.
10. Consumir 6 a 8 copos de água por dia. A água é fundamental para o bom funcionamento do intestino e para uma boa hidratação corporal.