



GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Apostila : Alimentação saudável

Roda dos alimentos = prato saudável

Cada alimento contém quantidades e tipos de nutrientes diferentes, nenhum alimento é completo.

VOCÊ MERECE UMA ALIMENTAÇÃO COM EQUILÍBRIO E SABOR

Confira como montar um prato saudável:



Grupos de Alimentos

Frutas – fornecem energia, fibras, vitaminas e minerais – 3 a 5 porções diárias.

Carne, pescado e ovos – 1,5 a 4,5 porções diárias – fornecem proteína, minerais e vitaminas.

Hortaliças – fornecem energia, fibras, vitaminas e minerais – 3 a 5 porções diárias.

Leite e derivados – 2 a 3 porções- fornecem proteína e minerais.

Cereais e derivados – fornecem energia, fibras, vitaminas e minerais – 4 a 11 porções diárias.

Gorduras e óleos – 1 a 3 porções diárias – fornecem energia, vitaminas e minerais.

Leguminosas – fornecem proteína vegetal, minerais e vitaminas – 1 a porções diárias.

Água – solvente.

Atenção: o tamanho da porção depende do peso, altura, sexo e atividade física da pessoa.

Sua alimentação é saudável?

Responda as questões e classifique conforme escala abaixo.

MARQUE OS PONTOS PARA CADA ITEM				
Ao final, some os pontos e confira as recomendações de acordo com o perfil				
Você....	nunca	às vezes	quase sempre	sempre
...inclui frutas e sucos naturais em sua alimentação diária	0	1	2	3
...inclui verduras e saladas verdes em sua alimentação diária	0	1	2	3
... evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras, salgadinhos)	0	1	2	3
...evita ingerir alimentos defumados ou com muito sal	0	1	2	3
...faz suas refeições em local calmo, saboreando os alimentos	0	1	2	3
...toma café da manhã completo (não só café preto com pão)	0	1	2	3

Confira seu perfil (alimentação saudável)

0 a 6 pontos: Fique ALERTA seus hábitos alimentares não parecem saudáveis. A falta de variedade e qualidade em sua refeições pode resultar em sérios problemas para sua saúde. Identifique quais são os excessos (sal, doces, gorduras) e quais são suas carências (frutas, verduras, café da manhã completo).
Faça pequenas mudanças com muita calma para saborear os alimentos.

7 a 12 pontos: Sua alimentação parece SABOROSA, mas você pode torná-la mais saudável! Experimente "adoçar" seus lanches com frutas e estimular seu paladar começando as refeições pelas folhas verdes. Aos poucos você pode reduzir a quantidade de alimentos calóricos e aumentar a quantidade de alimentos ricos em nutrientes.

13 a 18 pontos: PARABÉNS, sua alimentação parece COLORIDA E SABOROSA!!! Além de aproveitar a variedade de sabores em seus hábitos alimentares. A combinação de fibras, vitaminas e minerais podem ajudá-lo a prevenir o envelhecimento precoce, câncer e outras doenças. Aproveite para começar seu dia com um delicioso e variado café da manhã.



SALADA NUTRITIVA

Ingredientes	Quantidades
Alface americana	1 pé
Ricota fresca em cubos	200 gr
Abacaxi em cubos	1/2 unidade
Castanha -do-brasil picada	100 gr
Folhas de manjericão picada	1 colher (sopa)
Maçã vermelha em fatias	1 unidade
Molho de alho	1 colher (chá)
Suco de limão	1/2 xícara (chá)
Azeite de oliva	4 colheres (sopa)
Salsa picada	1 colher (sopa)
Sal	1 colher (chá)

Modo de preparo:

Higienize a alface e corte em cubos. Coloque em uma saladeira cobrindo o fundo. Distribua os outros ingredientes: ricota, abacaxi, castanhas, manjericão. Decore com as fatias de maçã. Para o molho, misture todos ingredientes, mexa bem e distribua sobre a salada.



Não faça dieta,

MUDE seus hábitos.

Apaixone-se também por uma
alimentação saudável!

