

# Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

# 60

## dicas de alimentação saudável

série  
Alimentos  
Funcionais



*Siga as próximas  
60 dicas para que  
possa ter mais  
saúde.*

- um caprichado prato de saladas.
- Evite o uso de óleos para temperar as saladas. Use vinagre ou suco de limão.
  - Macarrão é permitido, mas cuidado com o molho.
  - Molho branco, quatro queijos, bolonhesa são muito mais calóricos quando comparados com o ao sugo. Portanto...
  - Não repita a refeição.
  - Evite beber refrigerantes, mesmo os light ou diet.
  - Evite água gaseificada. Bebidas com gás dilatam o estômago dando uma falsa sensação de saciedade.
  - Bebidas energéticas tipo Gatorade devem ser evitadas. São calóricas e, para não atletas, a água ainda é o melhor hidratante.
  - Prefira sucos naturais.
  - Utilize adoçantes nos sucos e no cafezinho.
  - Beba, no máximo, 4 xícaras pequenas de café por dia.
  - Ingira bastante água durante o dia. No mínimo, 1,5 litro ou 8 copos.
  - Leve sempre uma barrinha de cereais na bolsa. Quando a vontade de comer alguma coisa aparecer, você já tem algo em mãos.
  - Ingira todos os dias legumes.
  - Coma diariamente 2 frutas.
  - Prefira ameixa, melancia, melão, morango que são menos calóricas.
  - Cuidado com as frutas secas. Por serem desidratadas é fácil ingerir mais calorias do que as naturais.
  - Ingira carnes menos calóricas como peixe, frango (peito), peru, patinho, contra-filé.
  - Cuidado com o salmão. Ele apresenta mais calorias do que outros peixes.
  - Retire a pele das aves. Ela contém basicamente gordura.
  - Evite atum e sardinha conservados em óleo. Já existe a versão light.
  - Miúdos e vísceras são ricos em gorduras saturadas. Então, minimize o consumo desses alimentos.
  - Retire a gordura visível das carnes, como por exemplo, a da picanha.
  - Evite alimentos fritos. Dê preferência ao grelhados ou cozidos.
  - Embutidos (mortadela, presunto, salame) devem ser evitados.
  - Enlatados são ricos em sódio, por isso, prefira os alimentos naturais.
  - Manteiga, creme de leite, chantilly, massa podre são ricos em calorias e colesterol. Evite-os.
  - Queijos amarelos (mussarela, provolone, prato, parmesão) devem ser evitados.
  - Dê preferência aos queijos brancos como o de minas, frescal, ricota e cottage.
  - Evite as preparações gratinadas.
  - Dê preferência aos alimentos desnatados como leite e iogurtes.
  - Se não tem boa aceitação ao leite desnatado, fique com o semi-desnatado.
  - Evite chocolates, inclusive o diet.
  - Ingira alimentos ricos em fibras como legumes, verduras e frutas.
  - Consuma maçã, pêra, uva com a casca.
  - Pizza prefira as menos calóricas como de escarola, rúcula, mussarela. Mas fique somente na primeira fatia.
  - Tomate seco, por ser conservado em óleo, deve ser evitado.
  - Bebidas alcoólicas são calóricas. Consuma esporadicamente e em pequena quantidade.
  - Uma taça de vinho diariamente faz bem para a saúde. Mas nada adiantará se não tem o hábito da boa alimentação e é sedentário.
  - Em barzinhos evite os petiscos como amendoim, batata frita, castanha de caju, carne seca ou salgadinhos.
  - Evite os fast-food. Os alimentos servidos são normalmente ricos em gorduras.
  - Se não tiver saída, prefira uma unidade de cheeseburger, refrigerante light e batata frita pequena. Dispense a sobremesa.
  - Em restaurantes por quilo, passe primeiro por todas as opções antes de escolher os alimentos. Isso evitará exageros.
  - Para a sobremesa, prefira frutas da época.
  - Evite sorvetes de massa. Opte pelo picolé de fruta.
  - Em sorveteria por quilo, prefira os sorvetes de frutas. Passe reto nas coberturas e chantilly.
  - Nunca vá ao supermercado com fome. Vá sempre após uma refeição. Isso evitará pegar balas, chocolates e salgadinhos.
  - Não compre alimentos que devem ser evitados.
  - Compare os rótulos dos alimentos e verifique se os light e diet são menos calóricos. Nem sempre isso é verdade.
  - Nunca acumule a fome. Por isso deixe na geladeira legumes picados (cenoura, pepino, salsa) e gelatina diet. Eles não prejudicarão o seu emagrecimento.
- E, por fim, vale essa dica:
- Movimente-se!! Você não precisa ir à academia! Caminhar 3 vezes por semana pelo bairro, por 40 minutos cada sessão, irá ajudá-lo a ter mais saúde!

Fonte:  
Cyber Diet / Nutrição