

Queremos o bem
do nosso maior bem:
Família Naval



**MARINHA
DO BRASIL**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Dicas importantes



Saúde Naval[®]

Cuidados que melhoram a qualidade de
vida e aumentam a longevidade

21262021-1

Mais informações:

 www.saudenaival.mar.mil.br

Uma alimentação saudável melhora a qualidade de vida e aumenta a longevidade. A alimentação equilibrada, rica em nutrientes e controlada em calorias previne ou retarda doenças como diabetes, obesidade, hipertensão e câncer.

Recomendações

- Procure fazer de 5 a 6 refeições por dia em horários regulares;
- Mastigue bem os alimentos e coma com calma;
- Priorize ervas e temperos naturais. Substitua o sal e os temperos industrializados por alho, cebola, salsa, cebolinha, alecrim, cominho, louro, coentro, manjeriço e orégano;
- Evite o consumo de açúcar e doces em geral. Substitua-os pelo açúcar demerara ou mascavo ou adoçante natural (Stévia);
- Consuma frutas diariamente, mas não exagere, 3 a 5 porções por dia é o recomendado;
- Prefira pão, biscoito, arroz, macarrão e massa nas versões integrais;
- Evite alimentos ricos em gordura saturada e colesterol (ex.: linguiça, bacon, carnes gordas, manteiga, creme de leite, mortadela) e ricos em gordura trans (ex.: margarina, chocolates, biscoitos recheados);
- Substitua o leite e os laticínios integrais pelos desnatados. Prefira os queijos brancos (minas, cottage e ricota);
- Na preparação dos alimentos, priorize as formas cozida, grelhada ou assada, evitando frituras;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes;

- Com relação aos sucos, fuja das versões industrializadas;

- Calcule a quantidade ideal de água que você deveria beber todo dia. Multiplique o seu peso em kg por 35 para obter o resultado em ml de água. Exemplo: $70 \text{ kg} \times 35 = 2.450 \text{ ml}$ ou 2 litros e 450 ml de água por dia.

- Fuja das dietas milagrosas, que prometem perda de peso rápida por meio de uma alimentação desequilibrada. Cuidado também com os excessos na alimentação nos finais de semana;

- Pratique atividade física regularmente, se não houver contraindicação médica; e

- Busque alimentos na forma mais natural possível. Desembalar menos e descascar mais é uma excelente dica.

Pirâmide Alimentar

