

Alimentação Saudável

Roberta Fontana

Nutricionista

Especialista em Nutrição Clínica, Gestão de Negócios em Alimentação e Gestão de Políticas Nacional em Alimentação e Nutrição.





- Não faça uma alimentação baseada em um único tipo de alimento ou nutriente.

- Faça 6 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite).
- Coma sempre nos horários certos. Adquira o hábito de comer sempre nos mesmos horários.
- Coma de 3 em 3 horas, nunca fique em jejum.





- Evite salgadinhos e bolacha recheada.
- Frutas e iogurtes diet são excelentes lanches.





- Macarrão é permitido, mas cuidado com o molho.
- Molho branco, quatro queijo, bolonhesa são muito mais calóricos. Prefira ao sugo.



- Não repita a refeição.
- Evite beber refrigerantes.
- Prefira sucos naturais.
- Ingira bastante água durante o dia. No mínimo, 1.5 litro ou 8 copos.



- Leve sempre barrinha de cereais na bolsa.
- Ingira legumes, verduras e frutas todos os dias, alimentos rico em fibras.
- Coma pelo menos 2 frutas diariamente.



- Consuma maçã, pêra, uva com a casca.
- Para sobremesas, prefira frutas da época.
- Nunca acumule a fome. Por isso deixe na geladeira legumes picados (cenoura, pepino, salsa) e gelatina diet.



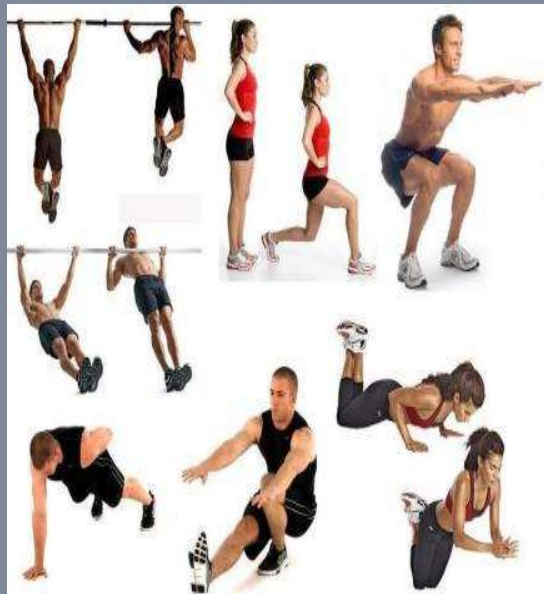
- Retire a pele das aves. Ela contém basicamente gordura.
- Evite alimentos fritos. Dê preferência aos grelhados ou cozidos



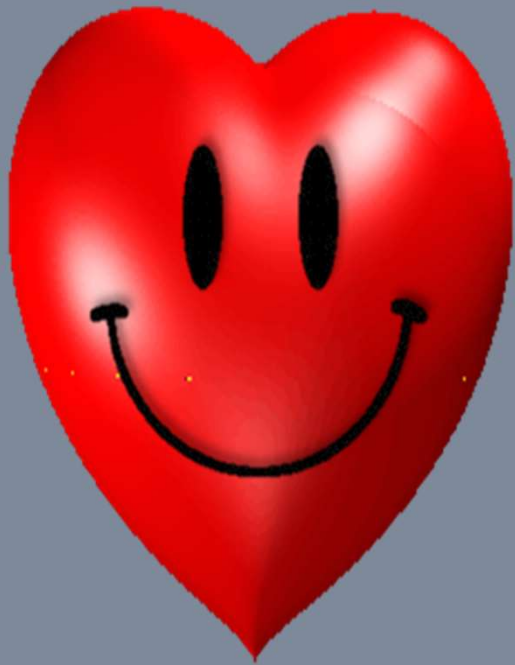
- Queijos amarelos (mussarela, presunto, prato, parmesão) devem ser evitados.
- Dê preferência aos queijos brancos como o de minas, frescal, ricota e cottage.
- Dê preferência aos alimentos desnatados como leite e iogurtes.



- Evite chocolates, inclusive o diet.
- Evite o fast-food. Os alimentos servidos são normalmente ricos em gorduras.
- Evite sorvetes de massa. Opte pelo o picolé de fruta.



- Pratique atividade física 3 vezes por semana por 40 minutos.



Obrigada !!!!!