

saber comer é saber viver

AUMENTE O CONSUMO VEGETAIS

Os vegetais contêm **vitaminas e sais minerais** necessários ao equilíbrio e de fesa do organismo.

Contêm **celulose**, reguladora da função intestinal e da absorção de gorduras.



- **Coma** habitualmente **saladas**
- **Lave-as em várias águas** e escorra-as bem
- Não as deve cortar muito tempo antes de as utilizar
- **Coma cenoura** crua, rica em vitamina A, e **agriões** ricos em ferro
- Quando cozinhar **não prolongue** inutilmente a **cozedura**
- As **batatas** depois de **bem lavadas** devem ser cozidas de preferência **com casca** para não perderem a **vitamina C**
- Em vez de batatas e arroz **use** nos acompanhamentos **batatas e vegetais**
- Habitue-se a **utilizar** folhas de **alface** ou rodela de **tomate** nas sanduiches de carne, peixe ou queijo.

FRUTAS

Tal como nos vegetais **são fontes de vitaminas, sais minerais e celulose.**

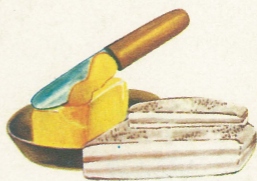
- **Coma-as** de preferência em **plena estação e maduras**
- **Coma** pelo menos **1 peça de fruta por dia**
- Sempre que possível **coma fruta com casca**, mas nesse caso **lave-a muito bem**
- Prepare a fruta o mais próximo possível da sua utilização
- Coma-a de preferência imediatamente **antes das refeições ou no intervalo entre elas.**



saber comer é saber viver

EVITE OS EXCESSOS GORDURAS

Aumentam o **Colesterol**
Contribuem para o aparecimento de **arterioesclerose** e criam condições para o desenvolvimento de doenças **cardio-vasculares** (37% das Causas de Morte).



Favorecem o aparecimento de **obesidade** e originam perturbações a nível do **Intestino, Vesícula Biliar e Fígado**.

- Use de preferência **óleos vegetais**
- **Coma** frequentemente **cozidos e grelhados**
- **Diminua** os **fritos**
- Tente **evitar** as **gorduras de origem animal**

AÇÚCAR

O açúcar em excesso predispõe para **lesões cardio-vasculares, obesidade** e favorece o aparecimento de **diabetes** e da **carie dentária**



- **Limite** a quantidade de **açúcar** que deita no café
- Procure **beber** o leite **sem açúcar**
- Reduza a quantidade de **açúcar** ao fazer bolos
- **Evite** o consumo de **refrigerantes**
- **Reduza** a quantidade de **rebuçados e bombons que dá aos seus filhos**
- Lembre-se que a ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE recomenda como **dose diária máxima** para um adulto o consumo de **20 gr. de açúcar**.

