

Os 6 segredos da refeição saudável

- **Deixe o prato colorido**
Folhas verdes, repolho roxo, pimentões amarelos, tomates vermelhos, gomos de laranja, lentilhas, queijos brancos: quanto maior a combinação de cores, maiores as vantagens para sua saúde.
- **Prefira os integrais**
Dê mais espaço aos alimentos naturais e integrais, em substituição aos industrializados, não importa o quanto eles sejam enriquecidos ou fortificados com nutrientes.
- **Privilegie as boas gorduras**
Use as gorduras monoinsaturadas, como o azeite, o óleo de canola e as com ômega-3 (castanhas, nozes e peixes) e com ômega-6 (óleo de girassol).
- **Ponha os orgânicos na mesa**
São verduras, legumes, frutas, ovos e aves, sem agrotóxicos ou hormônios.
- **Conheça o valor dos alimentos**
Saiba os nutrientes principais dos alimentos que entram no seu cardápio e informe-se sobre porções e quantidades saudáveis.
- **Combine alimentos de forma harmônica**
Em termos de sabor, cor - evite a combinação salada de tomate, espaguete ao sugo e caqui de sobremesa numa mesma refeição - e diversifique na consistência. Assim você preserva a composição nutritiva.

Recomendações

- ✓ Beba muita água durante o dia. Essencial para quase todos os processos do organismo, a água é nutriente indispensável e o único realmente livre de calorias. Beba 9 copos de água por dia.
- ✓ Mastigue menos, mexa-se mais. Essa é a regra se o problema é excesso de peso, mas vale para quem quer ficar saudável.
- ✓ Passeie pelo buffet e veja, antes, tudo o que ele oferece. Não caia na primeira tentação de colocar um pouquinho de cada coisa no prato.
- ✓ Escolha sempre um alimento de cada grupo (pirâmide alimentar). Uma porção de salada, legumes, frutas, leite, cereais (massa, arroz, batata, pão, mandioca) e proteína (carne vermelha, frango e peixe). Nunca misture alimentos fonte do mesmo nutriente. Por exemplo: dois carboidratos (massa e arroz), duas proteínas (frango e carne vermelha).
- ✓ Troque a batata frita por cozida, assada ou sauté.
- ✓ Diminua a porção de carne, aumente a de feijão com arroz e coma mais vegetais variados e coloridos.
- ✓ Inclua frutas na sobremesa.
- ✓ Coma menos calorias. Quando comemos mais calorias do que precisamos, engordamos. Estar acima do peso pode causar várias doenças. Se comermos menos calorias do que precisamos, emagrecemos.
- ✓ Troque o refrigerante por suco ou água.

ANS - nº 39.332-1

Unimed 
Rio

O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

Comer Bem dentro ou fora de casa



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Manógrasso - MTB 18.120. ©2005 - ThinkHealth Consultoria em Saúde Ltda - Todos os Direitos Reservados

Unimed 
Rio



Você é o que você come!

Quem come de forma saudável tem 40% menos chances de desenvolver câncer e reduz em 33% seu risco de doenças cardíacas, de acordo com estudos

americanos. Ou seja, quando o cardápio tem todos os nutrientes necessários nas quantidades adequadas, o risco de adoecer é 50% menor.

O que comer e quanto

Para acertar na hora de fazer o prato, você deve incluir itens de todos os grupos alimentares, isto é, um pouco de tudo.



Carboidratos

Grãos, pães e cereais integrais são alimentos energéticos, assim como batata, massas, farinhas e pão. São amidos e açúcares que fornecem o combustível

para o organismo funcionar e executar todas as suas funções. Eles entram em maior quantidade no dia-a-dia, pois também são encontrados em legumes, verduras e frutas.



Legumes, verduras e frutas

Possuem fibras, que são nutrientes reguladores da digestão, além de vitaminas e minerais indispensáveis.



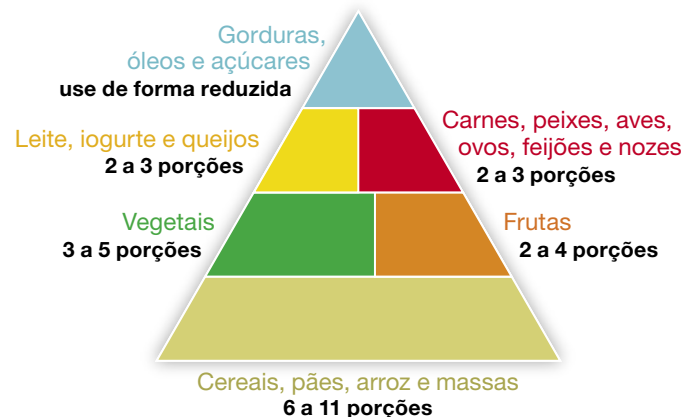
Gorduras

Também fornecem energia, mas do tipo “extra”, aquela que o organismo guarda para usar quando precisa. Por isso, são indispensáveis na alimentação. O segredo é privilegiar as gorduras saudáveis. Óleos vegetais como os de canola, girassol e de oliva são gorduras boas, as mesmas que se encontram em nozes, sementes e castanhas.

Proteínas

Proteínas são nutrientes construtores, isto é, agem na construção de músculos. Carnes magras, peixes e queijos desnatados são proteínas de boa qualidade e devem constar no cardápio. Sem esquecer do arroz com feijão de cada dia, pois juntos, o cereal e a leguminosa produzem proteína vegetal de alto valor biológico.

Observe, na pirâmide, as quantidades proporcionais de cada alimento:



De olho nas quantidades

Comer de forma errada ajuda a envelhecer. Grandes quantidades de açúcar, carboidratos refinados e gorduras processadas são responsáveis pelo desequilíbrio dos níveis de açúcar no sangue e pela obesidade – fatores de risco para diversas doenças.

Saúde de bandeja

O que comer fora de casa

Trabalhar fora, na maioria das vezes, significa almoçar nos restaurantes a quilo ou no “bandejão” da empresa. O que você coloca na sua bandeja? Um prato cheio de saúde ou escolhe sem pensar muito? Há quem coma lasanha, batata frita, bife e pudim de leite: é muita gordura junta no mesmo prato, um risco para seu coração. Já quem pensa em afinar a cintura vai de frango grelhado e salada: outro erro, pois a refeição fica incompleta e o frango pode ter mais gordura do que se pensa.



O que seu organismo precisa



Nutrientes são os “ingredientes” de que o corpo precisa para funcionar bem.

A melhor maneira de conservar a saúde ou emagrecer (para quem precisa), é comer de tudo um pouco, de forma equilibrada.

Um, dois, feijão com arroz

Arroz, feijão, bife e salada de verduras e legumes, temperada com gotas de azeite de oliva, seguido de uma fruta, é um exemplo



de prato que supre o organismo de todos os nutrientes, não engorda nem ameaça a saúde – desde que não se exagere nas quantidades. O arroz torna-se saudável junto com o feijão. A carne vermelha tem o efeito benéfico do ferro, essencial para prevenir anemia e desnutrição.