

Unimed 
Rio

Alimentação saudável



Você mais saudável do que nunca!

Quem nunca ouviu falar em antioxidantes e radicais livres? Agora, basta saber quem é o vilão e o herói dessa batalha.

Os antioxidantes são substâncias encontradas em certos alimentos, como as vitaminas C e E, e evitam o desencadeamento de reações químicas no organismo, que levam ao envelhecimento precoce, ao câncer e a outras doenças.

As indesejáveis reações químicas são responsabilidade dos radicais livres, moléculas instáveis, formadas normalmente durante a respiração e a digestão dos alimentos.

Os antioxidantes neutralizam os radicais livres, impedindo essas reações químicas.

Alimentação equilibrada é garantia de um coração mais sadio e de uma melhor qualidade de vida.



Principais tipos de alimentos

Conheça os principais antioxidantes produzidos pelo nosso organismo ou encontrados em nossa dieta:

- **Vitamina A:** é importante para manter o sistema imunológico saudável e a visão em perfeitas condições. Os seguintes alimentos são fontes dessa vitamina: ovos, leite enriquecido, vegetais verdes, amarelos e cor de laranja, como a cenoura, brócolis, batata-doce e melão.
- **Vitamina C:** tem diversas funções como combater os radicais livres, ajudar a elevar a taxa de HDL (o bom colesterol) e reduzir o risco de câncer. Ela pode ser encontrada em: pimenta, tomate, brócolis, morango, kiwi e frutas cítricas.
- **Vitamina E:** impede a formação de placas de gordura nas artérias coronárias (processo patológico conhecido com aterosclerose) e diminui a progressão das placas já formadas. São boas fontes de vitamina E: grãos integrais, gérmen de trigo, folhas verdes, nozes e sementes.

FIBRAS

As fibras são um paradoxo porque não alimentam, mas são essenciais à saúde. Elas previnem doenças graves e até podem ajudar no emagrecimento.

Dietas com quantidades suficientes de fibras regularizam o funcionamento do intestino, evitando a prisão de ventre e outros problemas.

Alimentos ricos em fibras são frutas, vegetais, pão integral, nozes, legumes, cereais integrais e farelos.

Os especialistas recomendam a ingestão diária de 30 gramas de fibras.

ALIMENTOS FUNCIONAIS

São chamados assim porque beneficiam nosso organismo com nutrientes de alto valor nutricional e são ricos em antioxidantes que ajudam na prevenção e no controle de doenças.

Os vegetais e as frutas possuem uma grande quantidade de vitaminas e minerais, por isso é importante ter uma dieta balanceada e variada, incluindo todos esses componentes. Cada alimento contém diferentes elementos protetores.



Recomendações para consumo diário

A pirâmide alimentar contém os princípios básicos de uma dieta saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

- ✓ **Variedade:** não existe alimento que forneça todos os nutrientes necessários. Uma dieta variada inclui alimentos diferentes nos cinco grandes grupos da pirâmide que juntos atendem às recomendações nutricionais.
- ✓ **Equilíbrio:** uma dieta equilibrada incorpora, diariamente, as quantidades apropriadas dos cinco grupos de alimentos, provendo as calorias e os nutrientes necessários. Sua idade, sexo e nível de atividade física podem alterar o número de porções recomendadas.
- ✓ **Moderação:** selecionar, com cuidado, as comidas e bebidas ajuda a controlar as calorias e as quantidades de colesterol, gordura saturada, sal, açúcares e bebidas alcoólicas (se consumidas). Isso permite maior flexibilidade para saborear a variedade de alimentos disponíveis.

Embora a pirâmide alimentar não seja uma ciência exata, é um bom começo para criar uma dieta saudável e balanceada.

PIRÂMIDE ALIMENTAR: COMO CONSULTAR

Ela mostra como os diferentes tipos de alimentos devem ser balanceados em sua dieta. Assim, a base da pirâmide é constituída de alimentos que devem ser consumidos com frequência (cereais, pães, arroz e massas), enquanto no topo estão os que devem ser consumidos com moderação (gorduras, óleos e açúcares).

A proporção aproximada dos diferentes grupos em sua dieta é a seguinte:

- ✓ **Gorduras, óleos e açúcares:** Use de forma reduzida.
- ✓ **Leite e derivados:** 2 a 3 porções.
- ✓ **Carnes, peixes, aves, ovos, feijões e nozes:** 2 a 3 porções.
- ✓ **Frutas:** 2 a 4 porções
- ✓ **Vegetais:** 3 a 5 porções
- ✓ **Cereais, pães, arroz e massas:** 6 a 11 porções



Regras básicas da boa alimentação diária

Aprenda como balancear sua alimentação para poder consumir seus alimentos preferidos e saborear suas refeições enquanto promove sua saúde.

Prefira alimentos como massas, arroz, grãos, pães, cereais; vegetais; frutas; laticínios com pouca gordura; carne magra, frango, peixe e legumes. Essas comidas são a estrutura para uma dieta saudável.

Não há alimento “bom” ou “ruim”. A sua dieta como um todo é o que importa. Toda comida pode fazer parte de uma dieta variada, moderada e balanceada.

Confira as recomendações de cada tipo alimentar:

- ✓ **Grãos:** coma seis ou mais porções. Por exemplo: 1 fatia de pão; 1/2 xícara de arroz, macarrão ou cereal cozido (cerca de 30 gramas).
- ✓ **Frutas e vegetais:** coma cinco ou mais porções. Por exemplo: 1 pedaço médio de fruta; 1/2 a 1 xícara de vegetais, cozidos ou crus; 3/4 de um copo de suco.
- ✓ **Laticínios:** coma 2 a 3 porções. Por exemplo: 1 copo de leite ou iogurte; cerca de 30 g de queijo pobre em gordura ou 1/2 xícara de queijo cottage.
- ✓ **Carnes e substitutos:** não coma mais do que 160 g de carne (dois bifés médios).
- ✓ **Gordura:** use com moderação. Prefira os óleos poliinsaturados – milho, girassol, soja, gergelim ou semente de algodão – ou os óleos mono-insaturados como oliva e canola.





Facebook/UnimedRio



Linkedin/Unimed-Rio



Youtube/unimedriooficial



www.unimedrio.com.br

*Central de Atendimento - (21) 4020-3861
Deficiente Auditivo / Fala - 0800 286 0234*

