



Alimentação Saudável

Orientações práticas
para o seu dia a dia



Olá!

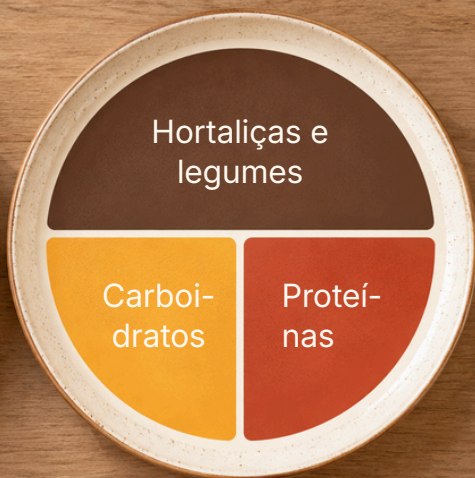
Esse guia foi feito para ser **simples**. Você não precisa mudar tudo de uma vez: **escolha um hábito e comece por ele**.

As páginas seguintes reúnem orientações práticas para o dia a dia, leia com calma e, se tiver dúvidas, converse comigo na consulta.



Monte um prato saudável

Preencha **metade do seu prato com hortaliças e legumes**, quanto mais cores, melhor. **Um quarto do prato fica para os carboidratos**, como arroz, batata, mandioca, macarrão, pão e polenta. **O outro quarto é para as proteínas**, como carnes, peixes, ovos, feijões e leite.





7 hábitos que fazem a diferença:

1 - Cozinhe mais e compre menos

alimentos prontos. Prefira alimentos naturais, como frutas, legumes, arroz, feijão, carnes e ovos.

2 - Fuja dos ultraprocessados. Se a lista de ingredientes tem nomes que você não conhece, evite.

3 - Pegue leve no sal, no açúcar e no óleo.

4 - Coma com calma e sem tela, de preferência sentado, em um lugar tranquilo e acompanhado.

5 - Desconfie de promessas milagrosas.

Existem muitos mitos e propagandas enganosas sobre alimentação. Avalie com senso crítico o que chega até você e, na dúvida, pergunte na consulta.



7 hábitos que fazem a diferença:

6 - Quando estiver pronto para dar o próximo passo, nas compras dê preferência a **feiras e mercados com bastante variedade de alimentos frescos** e, quando possível, escolha orgânicos.

7- Em casa, planeje as refeições e divida as tarefas, pois comer bem é responsabilidade de todos. **Fora de casa, prefira lugares que fazem a comida na hora.**

Dica: Mude um hábito de cada vez, quando já tiver acostumado, comece a mudar o próximo hábito.

Começar aos poucos pode te ajudar a manter uma vida saudável com mais facilidade!



Diabetes

Para prevenir ou controlar o diabetes, **observe o índice glicêmico (IG) dos alimentos**. Ele mostra o quanto cada alimento faz o açúcar no sangue subir.

BAIXO

0 - 55



Brócolis



Folhas verdes



Pepino



Tomate



Frutas vermelhas



Lentilha

MODERADAMENTE BAIXO

56 - 69



Maçã



Pera



Laranja



Morango



Grão-de-bico



Quinoa

MODERADO

70 - 89



Abacaxi



Banana



Arroz integral



Batata-doce



Aveia



Manga

ALTO

90 - 109



Arroz branco



Pão branco



Batata inglesa



Milho



Biscoito água e sal



Cereal matinal

MUITO ALTO

≥ 110



Donuts



Bolos



Cookies



Batata frita



Refrigerantes e sucos industrializados



Balas e doces

Dê preferência aos alimentos de **IG mais baixo** e consuma com moderação os de IG médio. Limite os de IG alto.

Uma dica prática:

Combine o carboidrato com fibras e proteína, **como no arroz com feijão e salada**. Isso ajuda a evitar picos de açúcar no sangue.





Pressão alta

A alimentação de quem tem pressão alta deve ser **pobre em sal e rica em cálcio, magnésio e potássio**. O limite é de 6 gramas de sal por dia, o mesmo que 4 colheres de café rasas, contando também o sal dos alimentos industrializados.

Evite enlatados, frios, conservas, molhos prontos, embutidos, salgadinhos e queijos amarelos.

Para dar sabor, tempere com alho, cebola, limão e ervas no lugar do sal e dos caldos prontos.



Dieta DASH para pressão alta:

A dieta DASH foi criada para investigar se um padrão alimentar saudável reduz a pressão. Ela é rica em **frutas e hortaliças** (4 a 5 porções por dia) e em **laticínios com pouca gordura** (2 a 3 porções por dia), além de **cereais integrais, frango, peixe e oleaginosas**. É pobre em doces, bebidas adoçadas e carne vermelha.

Estima-se que ela reduza a pressão sistólica em 8 a 14 mmHg. **Serve para quem tem hipertensão e também para quem quer preveni-la.**



Colesterol:

Alguns alimentos ajudam no controle do colesterol e na prevenção de doenças do coração. **Entre as frutas, prefira maçã, uva, suco de uva, amora, frutas vermelhas e abacate.** Inclua também aveia, linhaça e azeite de oliva, além de brócolis, berinjela, couve-flor e alcachofra. A **soja e seus derivados**, como leite de soja e tofu, e os feijões também ajudam. **Peixes ricos em ômega-3**, como salmão, atum, sardinha, anchova e bacalhau, são ótimas escolhas. **Sementes de girassol sem casca, gergelim e oleaginosas, como castanha-do-pará, amêndoas e nozes**, também entram na lista. O chocolate amargo é rico em antioxidantes, mas atenção: **somente 20 g por dia**. Para começar, troque uma coisa só, como incluir aveia no café da manhã.



Azia, gastrite e queimação

Evite alimentos que irrite o seu estômago, como álcool, cigarro, café, refrigerantes, queijo, gorduras, produtos à base de tomate, chocolate, menta, hortelã e cítricos.

Cada pessoa reage de um jeito, então reduza primeiro o que você percebe que piora os seus sintomas.

Faça refeições menores e mais frequentes e evite deitar logo depois de comer.

Anote o que você comeu quando os sintomas aparecerem. Isso ajuda a descobrir o que faz mal para você e a conversar sobre isso na consulta.



Intestino

Para o intestino funcionar bem, consuma fibras e beba água ao longo do dia.

Boas fontes de fibras são: lentilha, feijão preto ou carioca, grão-de-bico, arroz integral, goiaba com casca, laranja com bagaço, mamão papaya, ameixa, brócolis, cenoura, couve crua, alface, abobrinha cozida, pimentão cozido, pepino e pinhão.





Biomassa de banana verde:

Introduza na sua dieta também a biomassa de banana verde. **Ela pode ser usada em vitaminas, purês, molhos e bolos.**

Nas próximas páginas, veja o passo a passo.





Receita:

- 1- Lave as bananas verdes** com casca, com esponja, água e sabão, e enxágue.
- 2- Coloque as bananas com casca na panela de pressão com a água já fervendo** e tampe. Depois que pegar pressão, abaixe o fogo e conte **8 minutos**. Desligue e espere o vapor sair sozinho.
- 3- Mantenha as bananas na água quente da panela e vá tirando a casca aos poucos sem deixar esfriar** para não esfarinhar.
- 4- Leve a polpa imediatamente ao processador, ainda bem quente, e processe até obter uma pasta espessa.**
- 5- Se não for usar na hora, guarde em saco plástico ou em forminhas de gelo e congele, assim ela dura de 3 a 4 meses.**



**Vamos falar sobre a sua
alimentação?** Converse com a
Dra. Diângeli pelo WhatsApp
(11)91108-5369 e acompanhe pelo
Instagram @dra.diangeli





Diângeli

CRM - SP149375

Médica de família
e comunidade e
Acupunturista