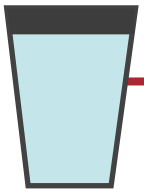
Guia para Comer e Beber Saudavelmente

Utilizar o método do prato para planear refeições e lanches saudáveis:

Fazer pequenas alterações nos seus hábitos alimentares ao longo do tempo pode melhorar a sua saúde!

½ do seu prato com Vegetais e Fruta. Exemplos: folhas verdes, bagas e legumes de cores vivas.



Água a sua bebida de eleição.

Make ¼ of your plate Protein Foods. Examples: fatty fish (e.g., salmon), lentils, nuts, and lower fat dairy.

¼ do seu prato com Cereais integrais. Exemplos: arroz castanho, quinoa, bulgur, aveia, pão integral e massa.

Se está preocupado com os seus hábitos alimentares ou de bebida, fale com o seu profissional de saúde

Para mais informações sobre uma alimentação saudável, visitar **Guia Alimentar do Canadá**.
Conheça mais exemplos de alimentos saudáveis de cada grupo alimentar na página 3.

Utilizar o método da mão para medir o tamanho das doses:

Uma dose de proteinas é
1 palma

Uma dose de vegetais ou frutas é
1 punho

Uma dose de cereais integrais ou vegetais com amido é
1 mão em concha

Uma dose de gorduras saudáveis é
1 polegar

Durante as refeições, ter como objetivo:

- Pelo menos 2 doses de vegetais sem amido ou frutas; e,
- 1 dose de cada: proteinas, cereais integrais ou vegetais com amido e gorduras saudáveis.

Dicas gerais e mensagens chave:

- Selecionar alimentos com menos sódio, açúcar e gordura saturada - se o alimento for enlatado, certificar-se de coar o líquido e lavá-lo bem antes de comer.
- Colher vegetais e frutas coloridos frescos, congelados ou enlatados, concentrandose mais frequentemente nos vegetais.
- Vegetais com amido (por exemplo, batatas, batata doce, milho, nabo, pastinaga) podem ser incluídos para substituir os alimentos de cereais integrais no seu prato.
- Escolher mais frequentemente vegetais e frutas inteiras do que o sumo para aumentar a fibra, melhorar a digestão e reduzir a ingestão de açúcar.
- Selecionar mais produtos lácteos com menor teor de gordura, como leite com menos gordura, iogurte e queijo. Estes alimentos são ricos em cálcio e alguns têm vitamina D, dois nutrientes que os adultos mais velhos mais precisam.
- Utilizar gorduras insaturadas saudáveis (p. ex., azeite, óleo de abacate, óleo de amendoim) durante a cozedura e em guarnições para salada.
- Adicionar gorduras saudáveis, como frutos secos, sementes e abacates, às suas refeições e aperitivos, se possível.
- Consultar o prato saudável ao planear os seus lanches e tenha atenção ao tamanho das doses

Ideias de alimentos saudáveis

A secção seguinte dá exemplos de alimentos que são ricos em nutrientes e benéficos para a saúde e bem-estar em geral!

Estes alimentos podem servir de inspiração quando se está a:

- Planear refeições e snacks utilizando o método do prato
- Comprar mercearias e incluir uma variedade de alimentos saudáveis
- Escolher opções de menu mais saudáveis quando jantar fora

Vegetais e frutas

Vegetais (frescos, congelados, enlatados, secos)	**Frutas** (frescas, congeladas, enlatadas, secas)
• Folhas: alface romana, espinafres, couve, repolho, couve verde colar, rúcula • Crucíferos: brócolos, couve-flor, couvesde-bruxelas, couve chinesa • Caule: fiddlehead, espargos • Bolbo: funcho, aipo, alho francês, cebola, chalota, cebolinho • Raíz: batata doce, cenoura, nabo, pastinaga, rabanete, beterraba • Legumes de fruta: tomate, pimentão, pepino, beringela, aboborinha, abacate, azeitona, abóbora, abóbora • Cogumelo, algas marinhas	• Bagas: mirtilos, amoras, framboesas, morangos, arandos, amoras douradas, groselhas, uvas • Citrinos: laranja, limão, lima, tangerina, toranja, pomelo • Frutos com caroço: pêssego, nectarina, ameixa, damasco, cereja, manga, tâmaras • Frutos de pomóideas: maçã, pera • Melões: melancia, meloa, melão • Fruta tropical: banana, ananás, romã, maracujá, dragão, coco, kiwi, lichia, figo da Índia

Alimentos com proteinas

Proteinas animais (frescas, congeladas, enlatadas)	**Proteinas vegetais** (frescas, congeladas, enlatadas)
• Peixe gordo: salmão, atum, truta, arenque, cavala, paloco, sardinha, anchova • Marisco: camarão, lagostins, caranguejo, lagosta, amêijoas, vieiras, ostras, mexilhões • Leite (menos gordura): leite, kefir, iogurte, queijo • Aves e ovos: galinha, peru, codorniz, pato, faisão • Carne magra e caça: vaca, porco, borrego, cabra, veado, alce	• Nozes e manteigas de nozes: noz, amendoim, avelã, macadâmia, amêndoa, caju, pistachio, noz pecan • Sementes: abóbora, cânhamo, girassol, linho, sésamo, chia • Legumes: grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, feijões (por exemplo, rim, preto) • Soja: edamame, tofu, tempeh, bebida de soja • Substitutos de carne à base de plantas • Seitan • Levedura alimentar

Cereais integrais

Cereais integrais
• Arroz castanho, arroz selvagem • Aveia, farinha de aveia, creme de trigo • Massa de cereais integrais, pão, banana, bolachas, cereais • Quinoa, bulgur, cevada, trigo sarraceno, amaranto, milheto, espelta, centeio • Pipocas