

Dicas para uma boa receita alimentar.

Uma alimentação saudável é aquela que tem uma grande variedade de alimentos, a valorização das preparações culinárias, a harmonia entre a quantidade e a qualidade dos itens, além de ser barata, acessível à população e ser preparada com os cuidados de higiene necessários.

Um prato bem colorido é sinônimo de variedade de nutrientes. As refeições devem conter alimentos fontes de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e água.

Por isso, é necessário incluir ao longo do dia itens de todos os grupos Alimentar, que engloba os cereais integrais, frutas, legumes, verduras, leite e derivados, carnes, ovos e leguminosas.

Essas dicas abaixo foram desenvolvidas com o intuito de auxiliar as pessoas na adoção de hábitos mais saudáveis. O indicado é escolher primeiramente aquele que parece mais fácil, interessante ou desafiador e procurar segui-lo todos os dias, e incluir os outros passos gradualmente no cotidiano.

Conheça algumas orientações:

- Beba em torno de 3 litros de líquido por dia. Pode ser água, chás brancos e sucos com água na proporção de meio a meio.
- Faça pelo menos seis refeições ao dia: café da manhã, almoço e jantar e três lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições;
- Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais;
- Consuma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches;
- Consuma carnes bem magras e retire a pele das aves antes da preparação, para tornar esses alimentos mais saudáveis;
- Observe os rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras e gorduras trans;
- Diminua a quantidade de sal na comida, e adote o sal marinho. Retire o saleiro da mesa.

O sabor, a aparência e o aroma são muito importantes e não podem ficar de fora de uma alimentação saudável, pois são eles que nos convidam a experimentar novos alimentos.