

# Guia rápido para uma alimentação saudável

Fazer escolhas de alimentos saudáveis quando você está atarefado pode ser difícil – mas é uma das coisas mais importantes que você pode fazer para sua saúde. Uma dieta saudável ajuda a controlar seu peso, pressão arterial, colesterol e açúcar no sangue, o que reduz o risco para diabetes tipo 2. Comece com pequenos passos que podem fazer uma grande diferença.

## 1 Alimente-se de vegetais sem amido

Coma tantos vegetais sem amido quanto quiser. Alguns exemplos são espinafre, couve, couve-flor, pimentões ou vagens, então coma todos!

Uma maneira fácil de adicionar legumes para uma refeição é comprar vegetais congelados que podem ser cozinhados em suas embalagens. Os vegetais congelados que podem ser cozidos no vapor na própria embalagem são ótimos para economizar tempo.

Os vegetais enlatados sem adição de sal são tão saudáveis quanto os produtos frescos e custam menos!

Limite o consumo de batatas e alimentos à base de batatas que contêm grande quantidade de amido e provocam o aumento rápido do nível de açúcar no sangue. Isso é importante especialmente para pessoas com diabetes.

## 5 Deixe de lado as bebidas açucaradas, economize as calorias

Não consuma suas calorias bebendo refrigerantes, sucos ou chás gelados açucarados! Beba água com as refeições. Para adicionar sabor à água, experimente fatias de frutas cítricas, folhas de hortelã ou manjeriço. Ao beber suco, escolha os que são 100% natural e limite a 240 ml. O chá quente ou gelado, sem adição de açúcar é uma escolha de bebida saudável. Faça chá gelado em casa e adicionar limão, hortelã ou outra fruta para criar uma bebida saudável. Muitos chás tem cafeína e não devem ser administrados para crianças.

## 2 Opte por proteínas saudáveis

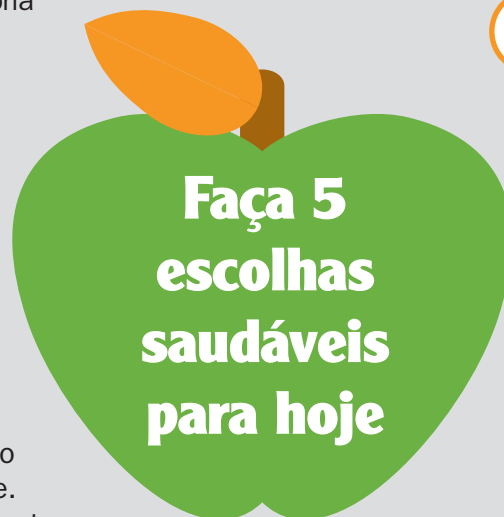
Proteínas saudáveis incluem carnes magras, como frango e peru, assim como peixe, feijões, queijos com pouca gordura e produtos de soja. Restrinja a carne vermelha, em especial a carne vermelha processada, como bacon, linguiça e salsicha.

## 3 Prefira os grãos integrais

Arroz, pão e massa integrais são mais saudáveis do que o arroz branco, pão branco ou a massa comum. Os grãos integrais contêm mais fibra, assim seu corpo precisa trabalhar com mais intensidade para dissolvê-las. Isso significa que quando você come grãos integrais o nível de açúcar em seu sangue aumenta mais devagar e você se sente saciado.

## 4 De vez em quando, use óleos saudáveis

Os óleos de origem vegetal contêm gorduras saudáveis, assim, escolha óleos como o de oliva ou canola para cozinhar ou colocar em saladas. Limite o consumo de manteiga, já que contém grande quantidade de gordura saturada prejudicial.



## Continue na linha com a alimentação saudável

Procure aplicativos móveis gratuitos na loja de aplicativos, como o **My Fitness Pal** e **Lose It!** Eles podem ajudá-lo a controlar suas escolhas de alimentos e atividade física. Também oferecem dicas e receitas saudáveis.

## Previna o diabetes

A alimentação saudável e a atividade física são dois dos passos mais importantes que você pode adotar para prevenir problemas cardíacos, diabetes ou pressão alta. Para mais informações sobre alimentação saudável, visite:

[www.mass.gov/massinmotion](http://www.mass.gov/massinmotion)

# Como deve ser um almoço ou jantar saudável?

## 1/2 VEGETAIS e FRUTAS

Metade do seu prato deve ser de vegetais e frutas as saladas e as sopas são uma forma prática de ter vários vegetais em seu prato. Acrescente frutas oleaginosas à sua salada, como amêndoas, para ter mais gorduras saudáveis. Fazer um molho para salada em casa pela mistura de azeite, pimenta, orégano e vinagre balsâmico. Esta é uma escolha mais saudável do que muitos curativos vendidos em lojas, que podem conter muita gordura.

## PROTEÍNA 1/4

Tenha proteína saudável em 1/4 do seu prato. Quando você come proteína, como carne, certifique-se de que sua parte não é maior que a palma da sua mão.

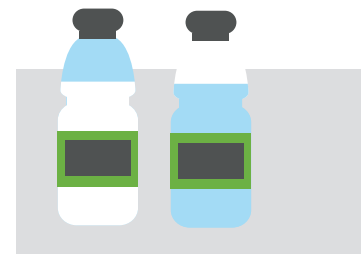
## GRÃOS INTEGRAIS 1/4

Apenas 1/4 do seu prato deve ter um grão saudável, como o arroz integral. A fibra dos grãos integrais, vegetais e frutas ajuda a manter estável o nível de açúcar no sangue, o que contribui muito para as pessoas com diabetes.



**Opte por água ou leite desnatado/  
semidesnatado com as refeições.  
Vai beber suco?**

**Atenha-se a um copo (240 ml) ou menos.**



## Posso comer mais frutas e vegetais todos os dias?

- Adicione fruta ao seu café da manhã ao tomar iogurte desnatado ou semidesnatado com frutas vermelhas por cima.
- Acrescente vegetais cortados em pedaços pequenos, como pimentões, cebolas e tomates aos ovos mexidos.
- Corte os vegetais em palitos para saborear com molhos saudáveis.
- Faça um smoothie de fruta em vez de uma sobremesa açucarada.
- Leve com você frutas, cenouras em palito ou tiras de pimentão quando estiver viajando, assim terá uma opção de petisco saudável.

