

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!**

$\frac{1}{2}$ do seu prato com Vegetais e Fruta.
Exemplos: folhas verdes, bagas e legumes de cores vivas.



Água a sua bebida de eleição.

$\frac{1}{4}$ do seu prato com Proteínas.
Exemplos: peixe gordo (p. ex., salmão), lentilhas, frutos secos, e laticínios com baixo teor de gordura.

$\frac{1}{4}$ 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 proteínas 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:** proteínas, 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, concentrando-se 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)
<ul style="list-style-type: none"> • Folhas: alface romana, espinafres, couve, repolho, couve verde colar, rúcula • Crucíferos: brócolos, couve-flor, couves-de-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 	<ul style="list-style-type: none"> • Bagas: mirtilos, amoras, framboesas, morangos, arandos, amoras douradas, groselhas, uvas • Citrinos: laranja, limão, lima, tangerina, toranja, pomelo • Frutos com caroço: pêssigo, 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 proteínas

Proteínas animais (frescas, congeladas, enlatadas)	Proteínas vegetais (frescas, congeladas, enlatadas)
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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 