

## Regras Importantes

**1.** Evitar comer muita quantidade em cada refeição, comer devagar e mastigar muito bem os alimentos.

**2.** Comer sopa de legumes (com pouca ou nenhuma batata) 2x/dia e antes do prato principal



**3.** Nas refeições principais completar metade do prato com vegetais



**4.** Não comer pão/ broa nas refeições principais. Comer só 2 pães por dia.

**5.** Comer fruta, mas não mais de 3 peças de fruta por dia



**6.** Beber pelo menos 1,5 litros de água por dia

de vinho a cada refeição



**7.** Não beber mais do que 1 copo

**8.** Cozinhar grelhados, cozidos e estufados. Evitar fritos e assados



Elaborado por: Mariana Reis

Data de elaboração: fevereiro 2023

Aprovação em Conselho Técnico: 24 maio de 2023

Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA  
USF Ruães  
Dr. Pedro Medeiros  
Coordenador

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



| ALIMENTOS                  | ACONSELHADOS                                                                                                    | A EVITAR                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cereais e derivados</b> | Pão e tostas, de preferência escuras/ integrais. Arroz, soja, aveia, centeio, cevada, batata, massa, etc        | Bolos, bolachas doces e salgadas.                                                                                                                                               |
| <b>Vegetais</b>            | Todos os legumes verdes e tubérculos.                                                                           |                                                                                                                                                                                 |
| <b>Fruta</b>               | Toda a fruta fresca, crua ou cozida, sem adicionar açúcar<br>Nozes, avelãs e pistachos apenas de forma moderada | Frutas em calda<br>Frutos secos doces (ameixas, figos, etc), pinhões<br>Azeitonas<br>Evitar frutas mais doces em quantidade: uvas, figos, diospiros, bananas                    |
| <b>Leite e derivados</b>   | Leite e iogurtes magros, sem açúcar<br>Queijos magros (fresco, requeijão, com 0 a 20% de gordura)               | Leite, iogurte ou queijos gordos<br>Natas, leite condensado                                                                                                                     |
| <b>Carne, peixe e ovos</b> | Frango (sem a pele), peru, pato, coelho<br>Peixes (sardinha, carapau, salmão, lampreia, truta, arenque, atum)   | Carne de vaca, porco, cordeiro, carneiro<br>Todos os tipos de charcutaria (enchidos, presunto) e vísceras<br>Mariscos e bacalhau<br>Rissóis, croquetes, salsichas, hambúrgueres |
| <b>Gorduras</b>            | Azeite<br>Óleo de girassol, de gérmen de milho e de soja                                                        | Gorduras de origem animal (manteiga, margarina, banha e toucinho de porco)                                                                                                      |
| <b>Leguminosas</b>         | Ervilhas, grão de bico, soja, feijão, lentilhas                                                                 |                                                                                                                                                                                 |
| <b>Condimentos</b>         | Molho de tomate sem gordura, limão, vinagre, alho, cebola, pimenta, ervas aromáticas, louro, tomilho            | Molhos de conserva<br>Sal (máx 5g/dia)                                                                                                                                          |
| <b>Bebidas</b>             | Água<br>Café (máx de 3/dia) e chás<br>Sumos de fruta frescos sem açúcar (em substituição das frutas)            | Bebidas alcoólicas em excesso, refrigerantes e sumos de fruta açucarados                                                                                                        |