



Orientações Nutricionais

- Não é necessário excluir radicalmente nenhum alimento.
- Faça refeições em lugares tranquilos, longe da TV/ computador e celular.
- Siga a ordem dos alimentos do seu cardápio, pois lhe ajudará a diminuir a fome: fibra (saladas, frutas), carboidrato (pães, bolachas, arroz e macarrão, batatas etc) e proteínas magras (carnes de boi, frango e peixe).
- Fracione suas refeições (5 a 6 vezes por dia) e sempre respeite os horários e as quantidades prescritas.
- Diminuir o consumo de açúcar.
- Faça uma alimentação variada consumindo alimentos diferentes para obter todos os nutrientes.
- Evitar o consumo em excesso de bebidas alcoólicas, refrigerantes, doces e sucos de caixinha.

- Use produtos lácteos desnatados ou semi desnatados de boa procedência.
- Dar preferência para os sucos naturais.
- Use sal moderadamente.
- Temperar a salada somente com azeite e limão, não utilizar sal e os molhos prontos.
- Utilize à vontade temperos naturais (alho, cebola, cebolinha, salsa, coentro, manjericão, etc).
- Consumir alimentos ricos em fibras (pão integral, aveia, vegetais crus, frutas com cascas), pois elas dão mais saciedade e diminuem a velocidade da absorção da glicose, e melhora o funcionamento intestinal.

- Evitar alimentos fritos, ricos em gorduras.
- Consuma carnes magras, de boi, frango sem pele ou peixe, preferindo preparações grelhadas, assadas ou cozidas, acrescentando pouco óleo, apenas no final do preparo.
- Inclua sempre lanches saudáveis e frutas no intervalo das refeições.
- Prefira frutas inteiras com casca e bagaço (para aumentar o teor de fibras de sua dieta). Sucos, saladas de frutas e iogurtes light, podem substituir chocolates, sorvetes, tortas, biscoitos recheados, salgadinhos e frituras.
- Utilize grãos em abundância (feijão, grão de bico, soja, etc) em saladas, cremes e sopas. Esses produtos aumentam o teor protéico da alimentação e podem ser preparados das mais diferentes formas em várias refeições.

- Evitar os alimentos ricos em sal como: temperos industrializados, (caldos de carne, sazon, molho inglês, molho shoyo), e alimentos embutidos (salsicha, linguiça, mortadela).

- Nas ocasiões especiais (happy hour, festas, aniversários) prefira as opções mais simples, evite excesso de doces e salgados.

- Retirar a gordura visível das carnes e a pele das aves, pois são ricos em gorduras saturadas e em colesterol.

- Incluir na alimentação maior quantidade de vegetais verdes.

- .

- Consumir no mínimo 4 porções frutas por dia.

-Beber no mínimo 2 litros (5 a 10 copos cheios) de água por dia, durante os intervalos das refeições, ou de preferência carregue sua garrafinha de 500 ml.

- Fazer algum tipo de atividade física (procure um exercício que vc goste de fazer).

Um beijo!

Cristiane Umbelina
Nutricionista
CRN9 21592.

