



DIABETES – ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

CONSELHOS GERAIS

- Tome sempre o **pequeno-almoço**
- Coma **sopa sem batata, pevide, massa ou arroz** antes do almoço e do jantar
- Evite alimentos **açucarados**
- Não beba **refrigerantes**
- Pode e deve consumir muitos **vegetais**
- Reduza o consumo de **sal**
- Faça sempre **lista de compras** antes de ir ao supermercado. Não vá às compras com fome
- Esteja atento aos **rótulos** dos alimentos: compare o açúcar (hidratos de carbono), gordura (lípidos) e valor energético dos alimentos

E O DIABÉTICO, QUE CUIDADOS DEVE TER?

- O **açúcar** está presente em:
 - pão, cereais, batata, arroz, massa
 - leite e derivados (iogurtes, queijo...)
 - fruta
 - bolos, refrigerantes, doces...
- Os **adoçantes** são uma boa forma de reduzir o consumo de açúcar
- O **pão** mais adequado é o de mistura
- Preferir **iogurtes sólidos** com menos de 45kcal/100g e **iogurtes líquidos** com menos de 35 kcal/100g
- Pode fazer **troca** de alimentos com quantidade semelhante de açúcar



- Deve consumir até **3-4 porções de fruta por dia**

1 porção = 1 maçã/pêra ≈ 15 morangos ≈ 12 bagos de uva ≈ 7 nêspersas ≈ 1 fatia de ananás ≈ ½ manga ≈ ½ meloa ≈ 1 fatia de melão ≈ 20 cerejas ≈ 2 tangerinas ≈ 3 ameixas pequenas ≈ ½ banana

MITO OU VERDADE?

A pessoa com diabetes precisa de **alimentos especiais**.

MITO

Alimentos que são **bons** para os diabéticos são bons para todas as pessoas

VERDADE

Deve fazer **5-6 refeições/dia**

VERDADE

Não pode consumir **fruta**

MITO

Deve fazer dieta **variada**

VERDADE

EXERCÍCIO FÍSICO



Por cada 30 minutos sentado



Deve levantar-se e fazer uma pequena caminhada

- Faça pelo menos **150 minutos** de exercício físico por semana

- Deve beber **0.5-1 litro de água** por cada hora de exercício físico