



MEDICINA
PREVENTIVA



Nutrição

O alimento como aliado
da sua saúde.



NotreDame
Intermédica

ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL

Alimentação saudável e cuidados nutricionais são importantes em todas as fases da vida e devem ser tratados com distinção em cada período.

Ter uma alimentação equilibrada é importante para fornecer todos os nutrientes necessários para manter as atividades diárias e promover um bem-estar físico e mental. Além disso, previne doenças crônicas.

A pirâmide dos alimentos apresentada a seguir mostra os grupos de alimentos e as porções de consumo recomendadas, considerando uma dieta de 2000 calorias por dia.



**Não se esqueça, você é o que você come!
Sua saúde e felicidade começam com
uma boa alimentação.**



• **CARBOIDRATOS:**

• São responsáveis por gerar energia para que o organismo possa realizar suas funções normais.
• São carboidratos: pães, arroz, massas, farinhas, milho e mandioca.

• **PROTEÍNAS:**

• São responsáveis pela construção de novos tecidos, pelo crescimento e pela reparação do desgaste natural dos tecidos. São proteínas: carnes, ovos, leguminosas, leite e derivados.

• **ÓLEOS E GORDURAS:**

• São necessários em uma quantidade mínima no organismo, pois realizam isolamento térmico, proteção contra choques e o transporte de algumas vitaminas. Alimentos ricos em óleos e gorduras: óleo, manteiga, abacate, castanhas etc.

• **LEGUMES, FRUTAS E VERDURAS:**

• As frutas, legumes e verduras são ricos em fibra alimentar, minerais e diferentes tipos de vitaminas que protegem contra catarata e outras doenças da visão, além de auxiliar na imunidade do organismo.



Lembre-se: não abuse no uso de sal e pimenta. Evite gorduras e não acrescente açúcar nas frutas e suco natural.



ALIMENTE-SE BEM!

Nas principais refeições é preciso comer pelo menos um alimento de cada grupo, variando-os ao máximo e preferindo os naturais, frescos, de qualidade e próprios da estação do ano. Use temperos como alho, cebola, ervas frescas ou secas.

Não abuse no uso de sal e pimenta. Evite gorduras e não acrescente açúcar nas frutas e suco natural.

O desequilíbrio na ingestão destes grupos de alimentos pode ocasionar alterações de humor, prazer, apetite, sono e a médio/longo prazo pode levar à doenças crônicas (diabetes, obesidade, hipertensão e obesidade).

AMARELO E LARANJA – Estes alimentos (mamão, cenoura, manga, laranja, abóbora, caqui, pêssego, batata-doce), possuem carotenóides, vitaminas A e C. São benéficos para pele e para a visão, protegem o coração e ajudam a manter o sistema nervoso saudável;

ROXO E AZUL - Os alimentos azulados e arroxeados, como a uva, a ameixa, o figo, a beterraba, berinjela, repolho roxo possuem substâncias que cuidam do coração, auxiliam no controle do colesterol no sangue e retardam o envelhecimento;

VERDE - Os alimentos de cor verde (abacate, alface, brócolis, couve, chuchu, kiwi, brócolis, pepino, salsa, vagem e outros vegetais) contêm clorofila, ferro e vitamina A. Eles ajudam a desintoxicar as células, auxiliam na defesa do organismo e proteger contra anemia;

VERMELHO - Alimentos vermelhos como morango, tomate, melancia, maçã, acerola, goiaba vermelha, framboesa, cereja e pimentão vermelho, possuem substâncias que diminuem o risco de alguns tipos de câncer, protegem o coração e estimulam a circulação do sangue;

MARROM - Estes alimentos (nozes, aveia, castanhas, cereais integrais como arroz, trigo e centeio) são ricos em vitaminas do complexo B e vitamina E. Estes nutrientes melhoram o funcionamento do intestino, combatem a ansiedade e a depressão e previnem o câncer e as doenças cardiovasculares.

COMPRA E PREPARO DOS ALIMENTOS

- Evite carnes com cheiro forte, manchas e cor pálida. Os Peixes devem estar sempre conservados em locais refrigerados, limpos e protegidos de insetos. As guelras devem estar vermelhas e os olhos brilhantes e salientes, caso contrário, o peixe pode estar deteriorado;
- Evite latas amassadas, enferrujadas e estufadas;
- Irregularidades nos produtos em embalagens de vidro podem ser observadas quando houver formação de gases, estufamento da tampa, turvação do líquido de cobertura e depósitos do alimento no fundo da embalagem;
- Não compre alimentos se as embalagens apresentarem estufamento, furos, vazamentos sulcos ou partes amassadas.

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Alimente-se equilibradamente, respeitando as porções e grupos alimentares;
- Não permaneça em jejum, alimente-se de 5 a 6 vezes por dia.
- Mastigue devagar, a refeição deve durar cerca de 15 a 20 minutos para haver saciedade e uma boa digestão;
- Coma 5 porções de frutas por dia e vegetais crus e cozidos à vontade no almoço e jantar.
- Diminua o consumo de gorduras animais e saturadas (leites integrais, carnes gordas, miúdos, embutidos, frios, queijos amarelos e frituras em geral);
- Prefira grelhados, assados e cozidos ao preparar os alimentos;
- Beba de 8 a 10 copos (2 litros) de água por dia;
- Evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e café.



PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida. A NotreDame Intermédica está a sua disposição. Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior

CRM 50275

Cargo: Diretor médico

ANS nº359017

**Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.**

Para mais informações sobre nossos programas,
acesse: www.gndi.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740

São Paulo (11) 3660-1020

Campinas (19) 3741-2211

Jundiaí (11) 4527-6205

Santos (13) 3229-1580

Sorocaba (15) 3212-9370

Rio de Janeiro (21) 2528-8210