



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

ERROS COMUNS NA BUSCA POR UMA **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**



Adotar uma alimentação saudável é essencial para a saúde e o bem-estar, mas alguns erros frequentes podem comprometer os resultados. Veja quais são as armadilhas mais comuns e como corrigi-las para alcançar um estilo de vida equilibrado e sustentável.

1) Ignorar o café da manhã:

- **Erro:** Pular a primeira refeição do dia acreditando que isso ajuda a emagrecer.
- **Ajuste:** Torne o café da manhã uma prioridade. Uma refeição equilibrada logo cedo melhora a nutrição, favorece o funcionamento intestinal e ajuda a evitar exageros ao longo do dia.

2) Eliminar grupos alimentares inteiros:

- **Erro:** Cortar completamente carboidratos, gorduras ou proteínas.
- **Ajuste:** Mantenha o equilíbrio dos macronutrientes. Prefira carboidratos integrais, gorduras boas (como azeite, abacate e castanhas) e proteínas magras.

3) Pular refeições:

- **Erro:** Deixar de comer por falta de tempo ou para emagrecer rápido.
- **Ajuste:** Fracione suas refeições ao longo do dia, comendo a cada 3 horas para evitar fome excessiva e o acúmulo de gordura.

4) Focar apenas em calorias:

- **Erro:** Dar atenção exclusiva ao valor calórico e não à qualidade dos alimentos.
- **Ajuste:** Escolha alimentos naturais e nutritivos em vez de ultraprocessados, mesmo que sejam de "baixa caloria".

5) Dietas extremamente restritivas:

- **Erro:** Seguir dietas muito rígidas e difíceis de manter.
- **Ajuste:** Opte por uma reeducação alimentar com mudanças pequenas e sustentáveis a longo prazo.

6) Confiar excessivamente em produtos "Light" e "Diet":

- **Erro:** Consumir produtos industrializados acreditando serem sempre saudáveis.
- **Ajuste:** Leia os rótulos e priorize alimentos in natura ou minimamente processados.

7) Consumir poucas fibras

- **Erro:** Não incluir fibras suficientes na dieta.
- **Ajuste:** Adicione frutas, vegetais, grãos integrais e oleaginosas às refeições para melhorar a digestão e aumentar a saciedade.

8) Exagerar no sal e no açúcar:

- **Erro:** Consumir sal e açúcar em excesso.
- **Ajuste:** Reduza o sal e substitua doces por frutas ou gelatinas light para prevenir hipertensão e doenças cardíacas.

9) Comer carne vermelha todos os dias:

- **Erro:** Consumir carne vermelha diariamente.
- **Ajuste:** Intercale com leguminosas, cereais e outras fontes de proteínas, reduzindo o consumo de carne para evitar o excesso de gorduras saturadas.

10) Beliscar enquanto cozinha:

- **Erro:** Comer enquanto prepara as refeições.
- **Ajuste:** Faça lanches saudáveis entre as refeições e limite-se a provar os temperos para evitar excessos.

11) Montar pratos monocromáticos:

- **Erro:** Falta de variedade de alimentos e nutrientes no prato.
- **Ajuste:** Faça pratos coloridos, incluindo alimentos de diferentes cores, garantindo uma variedade de nutrientes essenciais.