



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR DE **FORMA LEVE**



A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que engloba o acesso contínuo, justo e equilibrado a uma prática alimentar ajustada às necessidades biológicas, culturais e sociais de cada indivíduo. Esse conceito ultrapassa a ingestão de nutrientes, abrangendo a escolha dos alimentos, o modo como são preparados, e o impacto social e cultural dessas práticas.

1) **Comece com mudanças simples:**

- Substitua gradualmente alimentos ultraprocessados por opções naturais e integrais.
- Troque o pão branco pelo integral e lanches industrializados por frutas frescas ou castanhas.

2) **Hidrate-se:**

- Consuma ao menos 10 copos de água por dia, ou calcule a ingestão ideal multiplicando seu peso por 30-35 ml.
- Mantenha uma garrafa de água por perto para lembrar-se de hidratar-se.

3) **Estruture suas refeições:**

- Faça três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e intercale com pequenos lanches.
- Evite longos períodos em jejum para não exagerar na próxima refeição.

4) **Priorize alimentos naturais:**

- Inclua frutas, verduras, legumes e cereais integrais (pães, biscoitos, arroz) em suas refeições diárias.
- Substitua queijos amarelos por opções magras como ricota, cottage ou minas.

5) **Variedade:**

- Inclua vegetais de diferentes cores no prato. Um prato colorido garante maior diversidade de nutrientes.
- Aumente o consumo de grãos como feijão, grão-de-bico e lentilha, que são ricos em fibras e nutrientes essenciais.

6) **Consuma bebidas com menos açúcar:**

- Gradualmente, reduza a quantidade de açúcar adicionada às bebidas até que não seja mais necessário adoçar.

7) **Modere o consumo de doces:**

- Experimente frutas cítricas (laranja, abacaxi, maracujá) para saciar a vontade de consumir doces.
- Reserve sobremesas mais calóricas para ocasiões especiais.

8) **Escolha carnes magras:**

- Prefira carnes magras como patinho, filé mignon, frango sem pele e peixes grelhados ou assados.
- Evite frituras e empanados para reduzir o consumo de gorduras.

9) **Utilize métodos saudáveis de preparo:**

- Cozinhe, asse ou grelhe os alimentos, evitando pratos elaborados com cremes ou frituras.

10) **Pratique atenção plena durante as refeições:**

- Mastigue devagar, repouse os talheres entre as garfadas e aproveite o momento para apreciar o alimento.

Dicas:

- Faça listas de compras com base em alimentos naturais e frescos, reduzindo os ultraprocessados.
- Planeje suas refeições da semana e, quando possível, prepare-as em casa.
- Nos finais de semana, modere no consumo de bebidas açucaradas ou alcoólicas e evite petiscos gordurosos.