



Comer para ter mais saúde

As escolhas alimentares que fazemos diariamente têm impacto na nossa saúde. Os alimentos são informação que damos ao nosso corpo. Podemos passar a informação positiva, que estimule a nossa energia e saúde ou, pelo contrário, podemos entregar ao nosso corpo informação pouco saudável, e aí o nosso corpo vai-se ressentir.

As 5 principais razões motivadoras para fazermos melhores escolhas alimentares são:

- O potencial que os **alimentos** têm na **prevenção de doenças** como a diabetes, as doenças cardiovasculares e o cancro
- A importância de ter um **peso saudável** e de **aprender a gerir o peso** durante a vida adulta. Perceber que o excesso de peso e obesidade, por si só, aumentam o risco de doenças como o cancro
- Saber que podemos **potenciar a nossa energia e produtividade** através da organização da nossa alimentação
- O impacto da alimentação na nossa **saúde mental e longevidade**

Como autoavaliar o seu Peso e Cintura

- **IMC (Índice de Massa Corporal):** parâmetro de saúde para avaliar o peso em relação à altura. Um IMC entre 18,5 e 24,9 Kg/m² indica um peso normal
- **Perímetro da cintura:** Permite extrapolar uma possível acumulação de gordura a nível abdominal associada a risco cardiovascular. Valores acima de 102 cm para homens e 88 cm para mulheres aumentam muito o risco de doenças cardiovasculares e diabetes

Como decifrar a quantidade de Água que temos de beber

- A quantidade de água que precisa diariamente está relacionada com o seu peso. Multiplique o seu peso (em Kg) por 0,033 e terá os litros de água que precisa
- Pode ser água lisa, água com gás, água aromatizada, tisanas ou chá
- Em ambientes de maior calor, ou se praticar exercício físico, implica beber mais quantidade do que a calculada

Razões pelas quais a Hidratação é crucial para a nossa saúde e bem-estar:

- **Função Cerebral e Energia:** A água é essencial para o funcionamento ótimo do cérebro. Estudos mostram que mesmo uma desidratação leve pode afetar negativamente a atenção, a memória e o estado de alerta. Manter-se adequadamente



hidratado ajuda a manter a concentração, a clareza mental e os níveis de energia elevados.

- **Controlo do apetite:** a sensação de fome e de sede são interpretadas pelo cérebro e podem ser confundidas
- **Regulação da Temperatura Corporal**
- **Função Física e Redução da Fadiga:** A água é crucial para a função muscular e articular, mas também transportar nutrientes para as células e facilitar a remoção de resíduos e toxinas do corpo, o que pode reduzir a sensação de cansaço e aumentar a sensação de vigor.

Rotinas saudáveis para termos mais Energia, para além de dormir bem e fazer exercício:

- Boa hidratação (de acordo com as suas necessidades diárias)
- Almoço com mais vegetais do que hidratos de carbono
- Respeitar a ordem dos alimentos para evitar picos de glicémia, em todas as refeições
- Limitar o consumo de café a um máximo de 3 ao dia, e intercalar com chá verde
- Fazer um lanche a meio da tarde, para evitar um grande período sem comer
- Atenção às quantidades dos alimentos, usando o método das porções

Estratégias saudáveis com impacto na nossa Saúde:

- Controlar as porções usando o método das mãos
- Respeitar a ordem dos alimentos; por exemplo no almoço e jantar começar sempre que possível por alimentos crus com fibra como salada, apenas depois legumes cozinhados ou sopa, em 3º lugar a proteína como carne ou peixe e por último os hidratos de carbono como arroz, feijão, pão, fruta, etc.
- Aumentar o consumo de fibra da sua alimentação comendo vegetais várias vezes ao dia, escolhendo cereais integrais como arroz integral e pão integral, adicionando frutos secos e sementes à sua alimentação e incluindo leguminosas como grão, feijão, tremoços, etc.
- Apostar na cor variada do prato; sabia que comer apenas alface não traz todos os antioxidantes e fitoquímicos necessários para lhe dar mais saúde?
- Beber água suficiente para estarmos hidratados todos os dias



A sua auto avaliação (escreva os seus valores)

IMC imagem corporal	
IMC real	
IMC ideal	Entre 18,5 e 24,9 Kg/m²
O meu peso deveria estar entre estes valores	
Cintura	
Ideal de cintura	Homens < 94cm Mulheres < 80cm
Quantidade de água por dia (Kg Peso x 0,033)	

