



10 Recomendações saudáveis

para **todos**

- 1** Faça pelo menos 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) e pequenas refeições ao longo do dia (meio da manhã, lanche e ceia). Não salte as refeições!
- 2** Coma diariamente 2 a 3 porções de leite e derivados e 1 a 3 porções de carnes, peixes e ovos. Retire as gorduras visíveis das carnes e a pele das aves antes da confecção porque torna estes alimentos mais saudáveis.
- 3** Inclua todos os dias 6 a 11 porções do grupo dos cereais (trigo – pães, arroz, massas, milho, ...), tubérculos como a batata, nas refeições principais. Dê preferência aos cereais integrais e aos alimentos pouco processados.
- 4** Utilize para temperar ou cozinhar, no máximo, 3 a 6 porções de gordura por dia. Dê preferência às gorduras de origem vegetal (privilegie o azeite). Tenha atenção à composição dos alimentos e opte por aqueles que não tenham gorduras trans.
- 5** Coma todos os dias, pelo menos, 3 a 5 porções de vegetais crus e de legumes cozidos nas refeições do almoço e do jantar. E 2 a 4 porções de fruta ao longo do dia.
- 6** Beba, pelo menos, 2,0 litros (entre 6 a 8 copos) de água por dia. Vá bebendo nos intervalos das refeições. Consumo moderado de bebidas alcoólicas – por exemplo, um copo de vinho tinto (1,5 dl) nas refeições principais.
- 7** Evite a ingestão de refrigerantes, sumos industrializados, bolos, bolachas doces e recheadas, biscoitos, sobremesas doces e outros alimentos que contenham açúcar. Coma-os, no máximo, 1 a 2 vezes por semana.
- 8** Diminua a quantidade de sal durante a confecção dos alimentos e retire o sal da mesa. Evite a ingestão de alimentos ricos em sal, como as refeições pré-confeccionadas, produtos de salsicharia e de charcutaria, molhos e conservas.
- 9** Fique mais saudável e pratique pelo menos 30 minutos de actividade física todos os dias.
- 10** Mantenha o peso sempre dentro dos limites saudáveis.