

# OS 8 COMPROMISSOS PARA UMA FAMÍLIA MAIS SAUDÁVEL E POSITIVA



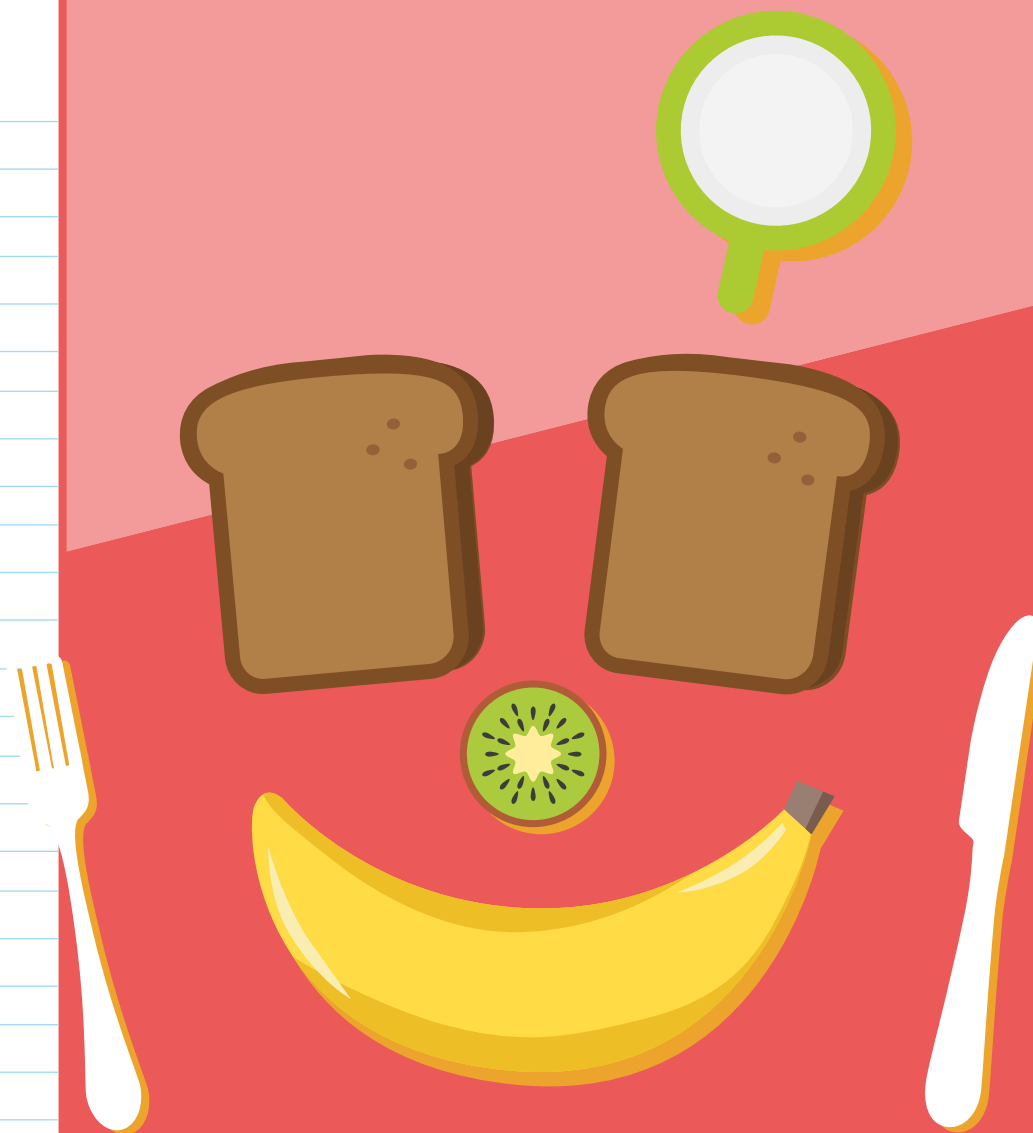
## I. TOMAMOS SEMPRE O PEQUENO-ALMOÇO

A ausência da primeira refeição da manhã, ou a toma de um pequeno-almoço inadequado, tem consequências que criam dificuldades de concentração, irritabilidade, cansaço e bruscas alterações de humor.

Isto acontece porque o nosso cérebro utiliza, quase exclusivamente, a glicose (açúcar) como combustível para a sua atividade. Quem prolonga o jejum noturno, durante a manhã corre o risco de não dispor de energia suficiente para assegurar o seu bom funcionamento.

Do ponto de vista do trabalho físico ocorre o mesmo, já que os músculos necessitam, igualmente, de açúcar para a sua atividade.

É importante investir num pequeno-almoço adequado e equilibrado e fazer desta refeição o primeiro ritual da família.



## 2. ALTERNAMOS O CONSUMO DE PEIXE COM A CARNE E OPTAMOS MAIS VEZES POR CARNE DE AVES E COELHO

Uma alimentação saudável pressupõe o fornecimento de todos os nutrientes necessários através do consumo equilibrado dos vários grupos alimentares, sendo a carne e o peixe fontes ricas de proteínas.

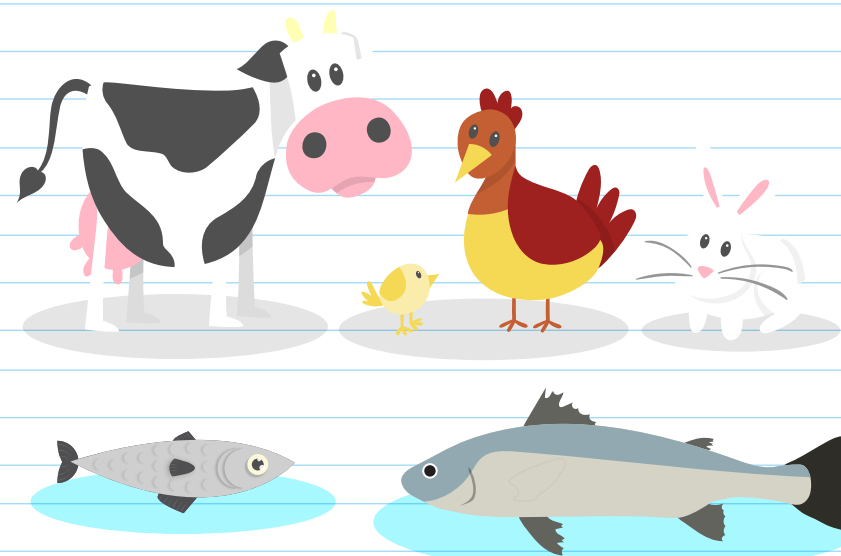
É importante ter em conta que o consumo de carnes vermelhas, superiores a meio quilo por semana, apresenta implicações negativas para a saúde, uma vez que está associado ao risco acrescido de desenvolvimento de cancro.

O mesmo não sucede com a carne de aves e coelho que, sem pele, possui muito menos gordura do que a de vaca e a de porco, sendo sempre preferível.

Os peixes gordos, como o salmão, a sardinha, a cavala e o atum, são especialmente ricos em ácidos gordos ómega 3, fornecendo todos os benefícios associados a este tipo de gordura insaturada (vulgarmente designada de “gordura saudável”).

O consumo de peixe enlatado também pode ser considerado, pois estes ácidos gordos não são destruídos.

No entanto, devemos, sempre que possível, optar por preparações ao natural (conservados em água), para não aumentar o teor de gorduras à refeição.



### 3. PRIVILEGIAMOS OS CEREAIS INTEGRAIS E CONSUMIMOS REGULARMENTE LEGUMINOSAS (FEIJÃO, GRÃO, ERVILHAS, FAVAS, ETC.)

Os cereais integrais são ricos em vitaminas, principalmente as vitamina E e B, minerais e substâncias protetoras, podendo o seu consumo regular reduzir o risco de doença coronária e alguns tipos de cancro até cerca de 30%.

Existem ainda evidências científicas que reforçam os impactos positivos do consumo dos cereais integrais na regulação do peso, por serem muito ricos em fibras.

Acontece que a moagem e a refinação, típicas de cereais refinados como o arroz, farinha e massas, provocam perdas significativas destes nutrientes e de substâncias protetoras, pelo que para usufruir dos benefícios dos cereais, estes devem ser consumidos, preferencialmente, na sua forma integral.



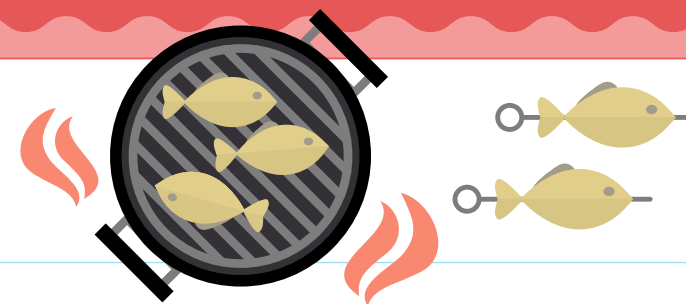
## 4. EVITAMOS OS FRITOS E OPTAMOS POR PRATOS CUJO MÉTODO CULINÁRIO É SAUDÁVEL (ASSADOS, GRELHADOS, COZIDOS, CALDEIRADAS, JARDINEIRAS)

A fritura é um processo de confeção a evitar. Este incorpora muita gordura no alimento, tornando-o desnecessariamente calórico e mais difícil de digerir.

A fritura a temperaturas elevadas e com gorduras pouco resistentes ao calor (como a manteiga, margarinas e a generalidade dos óleos vegetais), conduz facilmente à formação de compostos tóxicos para o organismo, como as acroleínas.

O azeite e o óleo de amendoim suportam altas temperaturas sem se degradarem (até 180 °C), sendo as únicas gorduras atualmente recomendadas para a fritura (ocasional) de alimentos.

As jardineiras e as caldeiradas são métodos de confeção saudáveis, desde que não adicionemos



demasiada gordura. Por não atingirem temperaturas demasiado elevadas, e porque a base da preparação é água, preservam o teor vitamínico dos alimentos e evitam a degradação das gorduras.

Os assados também são uma forma adequada de confeção, desde que não seja adicionada gordura em excesso e a temperatura do forno não seja superior a 150 °C, evitando assim perdas nutritivas desnecessárias e a formação de compostos tóxicos.

Relativamente aos grelhados, há que ter o cuidado de evitar a carbonização do alimento. Para o efeito, convém evitar a exposição excessiva ao calor ou o contato direto com as chamas. Importa também não adicionar gordura à sua confeção e rejeitar sempre as partes chamuscadas. No caso dos alimentos mais gordos, deve proceder-se de modo a que a sua gordura escorra por entre as grelhas e não seja aproveitada.

## 5. PRIVILEGIAMOS O AZEITE PARA CONFECIONAR E TEMPERAR OS ALIMENTOS

O azeite é rico em ácidos gordos monoinsaturados, que ajudam a baixar o colesterol LDL (“mau colesterol”) e a elevar o colesterol HDL (“bom colesterol”), beneficiando a saúde cardiovascular.

Além disso, é uma das melhores gorduras para cozinhar, principalmente para fritar, pois suporta altas temperaturas sem uma degradação substancial dos seus componentes.

Contudo, por ser uma gordura, tem um valor energético muito elevado, pelo que deve ter-se cautela na sua utilização quando se pretende manter/diminuir o peso.



## 6. PRATICAMOS ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE

Estima-se que o sedentarismo provoque quase 2 milhões de mortes em todo o mundo, sendo, por isso, a atividade física regular um dos principais pilares para um estilo de vida saudável.

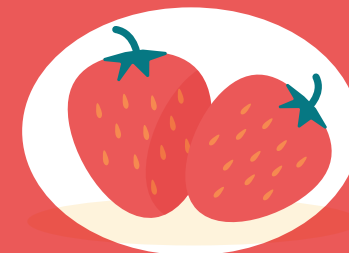
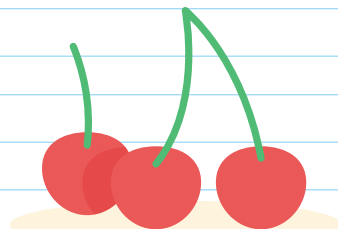
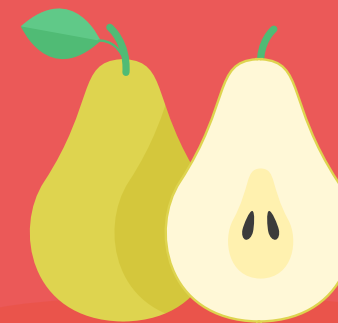
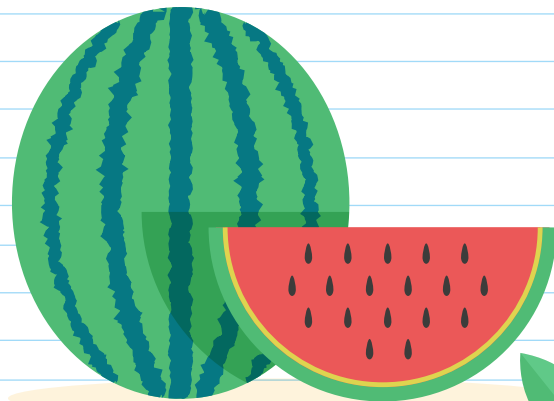
A importância do exercício físico não está na sua intensidade, mas sim na regularidade com que é feito. Devemos investir em atividades com as quais tenhamos prazer e nos sintamos bem, e levem a família!

Podemos e devemos movimentar-mo-nos mais, quer através de programas de treino estruturado, como por exemplo a natação, a ginástica aeróbica, a musculação, o atletismo, o ciclismo, entre outros; quer por alteração de algumas rotinas diárias, como utilizar as escadas em vez do elevador, estacionar o carro mais longe, fazer jardinagem mais vezes, caminhar diariamente, pelo menos 30 minutos, etc..



## 7. CONSUMIMOS FRUTA DA ÉPOCA

Devemos variar no tipo de frutas consumidas para que as crianças aprendam a gostar de diferentes texturas e sabores, privilegiando sempre a fruta da época e de produção nacional. Estas têm maior valor nutricional e são mais económicas.





## 8. ANTES DE IRMOS AO SUPERMERCADO, FAZEMOS SEMPRE UMA LISTA DE COMPRAS.

Planear as refeições permite assegurar uma alimentação saudável. Preparar a ida ao supermercado permite variar nos alimentos, respeitando os vários grupos da roda dos alimentos, comprar apenas aquilo que é necessário evitando o consumo excessivo de outros produtos e ainda poupar tempo.

