

# **HÁBITOS ALIMENTARES E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEIS**

# O QUE É SAÚDE ?

**"Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade."  
(OMS)**

## **□ Passos para se obter uma vida saudável:**

- Boa alimentação: que supra as necessidades de nosso organismo**
- Exercitar o corpo: praticar atividade física, trabalhar, se mexer**
- Exercitar a mente: ter metas e objetivos, respeitar a si mesmo**

# HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

- ✓ **Dieta com variada oferta de alimentos que traga saúde e prazer**
- ✓ **Consumo em quantidade adequada e qualidade**
- ✓ **Respeitar os horários de cada refeição**
- ✓ **Consumo de pelo menos 5 porções de frutas ou vegetais frescos por dia ( OMS: 5 ao Dia)**
- ✓ **Inclusão de alimentos na dieta com ações especiais**
- ✓ **Uso integral de determinados alimentos**
- ✓ **Cozimento, armazenamento e higiene adequados**





# CEREAIS ,GRÃOS, TUBÉRCULOS E RAÍZES

- *Ricos em carboidratos são nossa principal fonte de energia.*
- - Possuem fibras solúveis que reduzem os níveis de colesterol e gordura em nosso organismo: **FARELO DE AVEIA – beta glucanas**
- - Possuem fibras insolúveis que auxiliam na formação das fezes e na sua eliminação: **PÃES INTEGRAIS, FARELOS, GRÃOS INTEIROS**
- - **LINHAÇA**: rica em ômega 3 (ácido graxo essencial), reduz o colesterol ruim (LDL) e aumenta o colesterol bom (HDL) além de auxiliar na função intestinal (**DOURADA X PRETA**)
- - **ARROZ**: possui um aminoácido essencial que, em conjunto com o feijão se torna uma proteína completa
- **OBS**: para a fibra funcionar é preciso ingerir água

# FRUTAS

- ***Possuem vitaminas e minerais que protegem nosso organismo contra viroses além de fibras***
  - **- Função antioxidante das frutas combate o envelhecimento precoce: laranja (vitamina C), castanha do Pará (selênio)**
  - **- Controle de variações nos níveis de colesterol: oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas)**
  - **- Proteção do coração: suco de uva concentrado (flavonóides e resveratrol) – reduz a oxidação do LDL, desgaste inflamatório.**
  - **- Pectina do morango: fibra com apelo funcional – função intestinal**

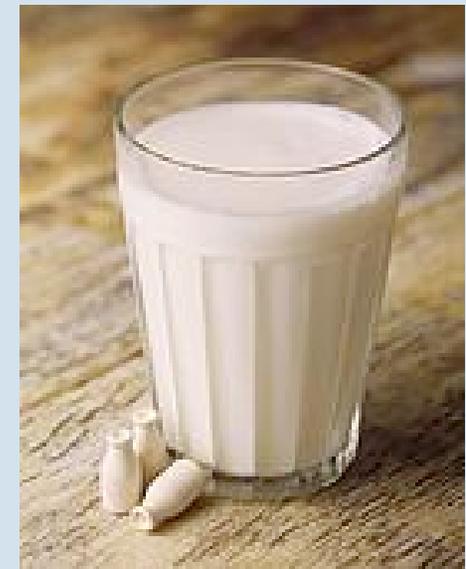
# HORTALIÇAS

- *Possuem vitaminas e minerais que protegem nosso organismo contra viroses além de fibras insolúveis que facilitam o trânsito intestinal*
  - - **BRÁSSICAS**: proteção contra CA e problemas cardíacos
  - - **ALCACHOFRA**: protetora do fígado, controle do colesterol, combate a obesidade (pré-biótico)
  - - **ALHO**: alicina, controle de variações nos níveis de colesterol:
  - - **GENGIBRE**: antiemética (grávidas), estimulante do sistema imune, TPM

- **Ervas:** Chá verde – vitamina C e E, reduz oxidação do colesterol
- **Angélica** – calmante, estômago, antiinflamatória, expectorante
- **Alecrim** – diurético, trato respiratório, CA, detoxificante
- **CAMOMILA:** antifúngica e antimicótica, TGI, calmante
- **CAVALINHA:** ação diurética (TPM),
- protetora do fígado, anticonvulsivante, antibacteriana, antifúngica
- **HORTELÃ:** efeito laxativo, reduz flatulência, protetora do fígado, sono, CA, antibacteriana, antifúngica
- **\*CANELA:** TGI, analgésica, antimicótica, antiinflamatória, hipoglicemiante

# LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS

- ***Ricos em cálcio e proteínas que fortalecem os ossos e os músculos***
  - - **Probióticos: *Lactobacillus acidophilus*: agem no equilíbrio bacteriano, reduzem o colesterol, CA, reduz diarreia, controle da constipação.(leite fermentado e iogurte)**
  - - **Fortalecimento dos ossos e dentes**
  - - **Desenvolvimento na infância**
  - - **Previne desgaste e má formação óssea**



# CARNES E OVOS

- *Ricos em minerais como o ferro e fonte de proteínas*
- - Ômega 3: SALMÃO, ATUM, CAVALA e SARDINHA – combatem a HAS, controle de dislipidemias, auxílio no controle glicêmico (resistência à insulina), redução dos níveis séricos de triglicerídios, efeito antiinflamatório.
- - Fortalecimento dos ossos e dentes
- - Desenvolvimento na infância
- - Previne desgaste e má formação óssea
- - Reduz risco de doenças cardiovasculares



# LEGUMINOSAS



- ***Ricos em vitaminas e minerais, além das fibras.***
  - **- SOJA: Rica em isoflavonas, atuam no controle das dislipidemias, aumenta o HDL, rica em vitamina E que é antioxidante, proteína de alto valor biológico, efeito antitrombótico.**
  - **- Substituta da carne e do leite em dietas vegetarianas, e períodos de diarreia**
  - **- FEIJÃO: combinado com o arroz forma uma proteína completa**

# ÓLEOS E GORDURAS

- *Formação celular e membranas (neurônios)*
  - **AZEITE:** auxílio no controle das dislipidemias, antioxidante, resistência insulínica, rico em vitamina E.
  - **Boas fontes:** vegetais – ausência de colesterol
  - **GORDURA TRANS:** encontrada em sorvetes, cremes e biscoitos confere textura cremosa ou crocante - **PERIGO**
  - **CARNES GORDAS:** risco ao coração

# AÇÚCARES E DOCES

- *Fornecimento de energia rápida*
  - **AÇÚCAR:** refinado ou mascavo, fornecem a mesma caloria
  - **GULOSEIMAS:** corantes que causam alergias e até CA renal em crianças
  - **Excesso de doces:** aumento da glicemia (Diabetes), aumento de triglicerídeos (problemas cardiovasculares, ganho de peso)
  - Podem ser substituídos por frutas secas ou assadas
  - **CHOCOLATE:** meio amargo contém redução de gordura e açúcar, e a substância que gera prazer continua presente

# ATIVIDADE FÍSICA

- *Reduz risco de doenças cardiovasculares*
- *Reduz níveis de colesterol e triglicerídeos*
- *Aumenta resistência a doenças*
- *Auxílio na redução de peso*
- *Auxílio no tratamento da depressão*

# DIETA CELÍACA

*Pobre em fibras*

*Rica em lipídeos*

*Pobre em cálcio (na intolerância)*

## **ALTERNATIVAS**

- Uso de alimentos funcionais
- Inclusão de fibras dos vegetais (frutas, hortaliças)
- Boas fontes de proteína (carnes magras, leite desnatado, soja)
- Prática de atividade física

# ALIMENTO PARA A ALMA

- Ter metas
- Ter objetivos
- Investir em si mesmo
- Aproveitar os bons momentos
- Não perder boas oportunidades
- Respeitar seu limite
- Ser fiel a si mesmo