

10 dicas

Série de Educação Nutricional

Escolha MeuPrato

10 dicas para um grande prato



Fazer escolhas alimentares para uma vida saudável pode ser tão simples quanto usar estas 10 dicas. Use as ideias nesta lista para *equilibrar suas calorias*, para escolher alimentos que devem ser consumidos *com mais frequência*, e para reduzir alimentos que devem ser *menos consumidos*.

1 equilibrar calorias

Descubra quantas calorias você precisa por dia como o primeiro passo para controlar seu peso. Visite www.ChooseMyPlate.gov para encontrar o seu nível de calorias. Praticar atividades físicas também ajuda a equilibrar calorias.

2 apreciar sua comida, mas coma menos

Ao se alimentar, aprecie a comida sem pressa. Comer com pressa ou quando estiver pensando em outra coisa pode levar a ingerir muitas calorias. Preste atenção nos sinais da fome e saciedade antes, durante e após as refeições. Use esses sinais para reconhecer quando deve comer e quando você já comeu o suficiente.



3 evitar porções grandes

Use pratos, tigelas e copos menores. Divida os alimentos em porções antes de comê-los. Quando comer fora de casa, escolha uma opção de tamanho menor, divida um prato ou leve parte de sua refeição para casa.

4 alimentos que devem ser consumidos com mais frequência

Coma mais verduras, frutas, cereais integrais e leite e derivados magros. Esses alimentos têm os nutrientes necessários para a saúde – incluindo potássio, cálcio, vitamina D e fibras e devem servir de base para refeições e lanches.

5 preparar metade do seu prato com frutas e verduras

Escolha verduras vermelhas, alaranjadas e verde-escuras como tomate, batata-doce e brócolis, junto com outras verduras para as suas refeições. Adicione frutas às refeições como parte do prato principal, acompanhamento, ou como sobremesa.



6 consumir leite e derivados magros

Eles têm a mesma quantidade de cálcio e outros nutrientes essenciais do leite integral, mas menos calorias e menos gordura saturada.



7 metade dos cereais que você consumir deve ser integral

Para comer mais grãos integrais, substitua um produto refinado por um integral - por exemplo, coma pão integral em vez de pão branco ou arroz integral em vez de arroz branco.

8 alimentos que devem ser menos consumidos

Diminua o consumo de alimentos ricos em gorduras sólidas, açúcares adicionados e sal como bolos, biscoitos, sorvetes, balas e doces, bebidas adoçadas, pizzas e carnes gordurosas como costelas, salsichas, bacon e cachorros-quentes. Consuma esses alimentos esporadicamente, não como alimento diário.

9 comparar o sódio nos alimentos

Use a Informação Nutricional na embalagem para escolher opções com menor teor de sódio em alimentos como sopa, pão e refeições congeladas. Escolha alimentos enlatados rotulados como “baixo teor de sódio”, “sódio reduzido”, ou “sem adição de sal”.



10 beber água em vez de bebidas adoçadas

Reduza calorias bebendo água ou bebidas não adoçadas. Refrigerantes, bebidas energéticas e bebidas esportivas são algumas das principais fontes de açúcares adicionados, e calorias, em dietas americanas.