



## **HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PARA O NOVO ANO**

O início do ano é muito dado a promessas várias. No caso da alimentação, é preferível pensar em decisões simples e fáceis de realizar ao longo de 2017 do que em grandes mudanças. E, se possível, que sejam promessas saborosas, fáceis de executar e económicas.

**Faça da água a principal bebida do dia**, a acompanhar refeições e fora delas. A água permite hidratação correta sem excesso calórico, ajuda a regular a temperatura corporal, permite ótimo desempenho físico e intelectual, contribui para a adequada regulação da pressão arterial e ainda para uma pele sadia.

**Comece as refeições principais com uma sopa de hortícolas**, que em alguns casos se pode até transformar na refeição principal com a adição de leguminosas (feijão, grão, ervilhas), carne ou peixe. A sopa é, em Portugal, uma das principais fontes de hortícolas, produtos ricos em substâncias protetoras e em fibra, essencial ao bom funcionamento intestinal, saciedade e regulação da gordura ingerida.

**Inclua leite e lacticínios nas pequenas refeições ao longo do dia**. Apenas um copo de leite possui cerca de 28% do cálcio necessário por dia para um adulto, 2,4% da Vitamina D, 22% do fósforo, ou seja, o leite é um super alimento de baixo custo e facilmente disponível de manhã ou em qualquer hora do dia.

**Escolha pão de qualidade** nas pequenas refeições ou a acompanhar o almoço ou o jantar. O pão, de preferência de mistura, é fonte importante de energia, vitaminas e fibra. Ao contrário da maioria das bolachas, *croissants* e outros produtos de pastelaria, o pão possui valores reduzidos ou nulos de gordura e açúcar, o que deveria fazer dele o alimento central das pequenas refeições ao longo do dia.

**Invista nas suas capacidades culinárias**. Encontre espaço e tempo para melhorar a sua capacidade de preparar refeições saborosas e nutricionalmente equilibradas. Ao longo do mês tente encontrar novas receitas que integrem produtos vegetais, equilíbrio nutricional, sabor e rapidez. Depois de testadas e se resultarem, guarde esse precioso conhecimento. É um investimento decisivo para a sua saúde e para a sua família.



**Tente fazer compras de proximidade.** Ajude a sua comunidade local, conheça quem lhe vende, estimule para que estejam à venda produtos de que gosta, compre alimentos frescos, leve sacos de casa, ajude o meio ambiente.

**Não se esqueça de levar fruta consigo quando sai de casa.** Ótima opção, prática e económica em qualquer altura do dia. Durante a manhã e a meio da tarde é um excelente motivo para fazer uma pausa, repor energias e recomeçar o trabalho com nova motivação e empenho.

**Aproveite para experimentar novos sabores e atividades,** como uma pequena plantação de ervas aromáticas, num pequeno terreno ou até mesmo em casa em vasos. Além de poupar algum dinheiro, pode proporcionar momentos de descontração e divertimento em família. O uso destas ervas permite, ainda, reduzir o sal que adiciona na confeção dos alimentos e manter um sabor agradável.

**A alimentação saudável, um peso adequado e atividade física estão interligados.** Trinta minutos por dia de caminhada vigorosa podem significar, com treino - 3000 passos, contribuindo para a redução da pressão arterial, do colesterol e bem-estar mental.

**Por fim, desconfie de soluções milagrosas** para comer de forma equilibrada ou perder peso em pouco tempo e sem esforço. Veja a alimentação saudável e a atividade física como um investimento a médio prazo em si e na sua família. Tente juntar prazer à mesa, equilíbrio nutricional e companhia dos que gosta. Exigirá tempo, paciência e aprendizagem como tudo o que realmente vale a pena na vida.

Fonte: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)