



0 7 d e a b r i l

Dia mundial da Saúde



A seguir trazemos dicas para que você coloque no cardápio alimentos saudáveis e na sua rotina práticas de exercícios.





Cuide da sua Alimentação

Conselhos práticos sobre como manter uma dieta saudável

Frutas e vegetais

A ingestão de frutas e vegetais pode ser melhorada por:

- » sempre incluindo vegetais nas refeições;
- » comer frutas frescas e vegetais crus como lanches;
- » comer frutas e vegetais frescos da estação; e
- » comer uma variedade de frutas e vegetais.

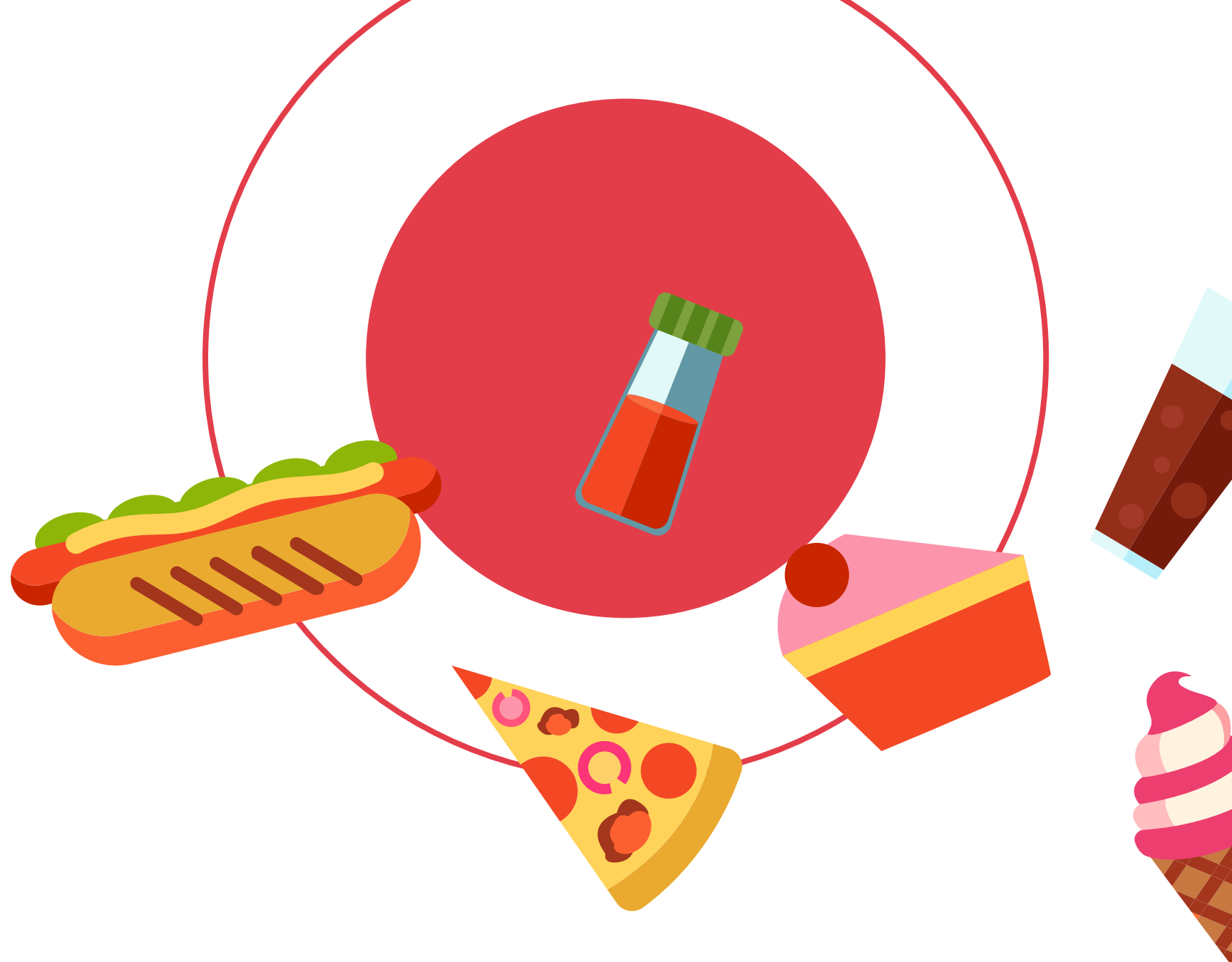
Gorduras

Reduzir a quantidade total de gordura ingerida para menos de 30% da ingestão total de energia ajuda a prevenir o ganho de peso prejudicial à saúde na população adulta.

A ingestão de gordura, especialmente gordura saturada e ingestão de gordura trans produzida industrialmente, pode ser reduzida por:

- » cozinhar a vapor ou ferver em vez de fritar;
- » substituir manteiga, banha e ghee por óleos ricos em gorduras poliinsaturadas, como soja, canola, milho e óleos de girassol;
- » comer laticínios com baixo teor de gordura e carnes magras ou eliminar a gordura visível da carne; e limitar o consumo de alimentos assados e fritos e lanches e alimentos pré-embalados (por exemplo, bolos, tortas, biscoitos, biscoitos e wafers) que contêm gorduras trans produzidas industrialmente.



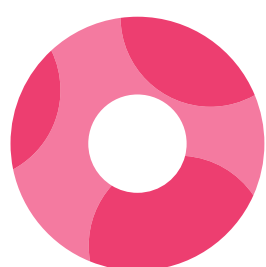
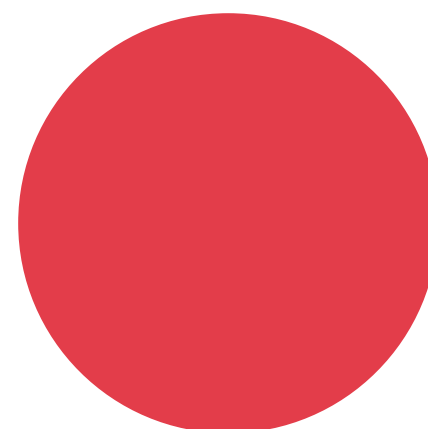
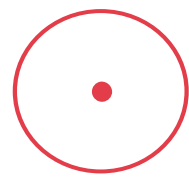


Sal, sódio e potássio

A maioria das pessoas consome muito sódio por meio do sal (correspondendo a um consumo médio de 9 a 12 g de sal por dia) e pouco potássio (menos de 3,5 g). A alta ingestão de sódio e a ingestão insuficiente de potássio contribuem para a hipertensão, que por sua vez aumenta o risco de doenças cardíacas e derrame.

A ingestão de sal pode ser reduzida por:

- » **limitar a quantidade de sal e condimentos com alto teor de sódio (por exemplo, molho de soja, molho de peixe e caldo) ao cozinhar e preparar alimentos;**
- » **não ter sal ou molhos com alto teor de sódio na mesa;**
- » **limitar o consumo de salgadinhos; e escolher produtos com menor teor de sódio.**



Açúcares

O excesso de calorias de alimentos e bebidas ricos em açúcares livres também contribui para o ganho de peso prejudicial à saúde, o que pode levar ao sobrepeso e à obesidade.

A ingestão de açúcares pode ser reduzida por:

- » **limitar o consumo de alimentos e bebidas que contenham grandes quantidades de açúcares, como lanches açucarados, doces e bebidas adoçadas com açúcar (ou seja, todos os tipos de bebidas contendo açúcares livres - incluem refrigerantes, sucos de frutas ou vegetais e bebidas , concentrados líquidos e em pó, água aromatizada, bebidas energéticas e desportivas, chá pronto a beber, café pronto a beber e bebidas lácteas aromatizadas); e**
- » **comer frutas frescas e vegetais crus como lanches em vez de lanches açucarados.**



Pratique exercícios

Xô Sedentarismo



As atividades físicas ajudam a melhorar a imunidade, humor e, até mesmo, podem se tornar uma fonte de prazer e de alívio do estresse — o que precisamos nesse momento de dificuldade.

Busque por exercícios simples que podem ser feitos em casa

O ideal é encontrar movimentos básicos, simples e que resultam em grandes resultados quando realizados da forma correta e por um período considerável.



Intensidade Moderada

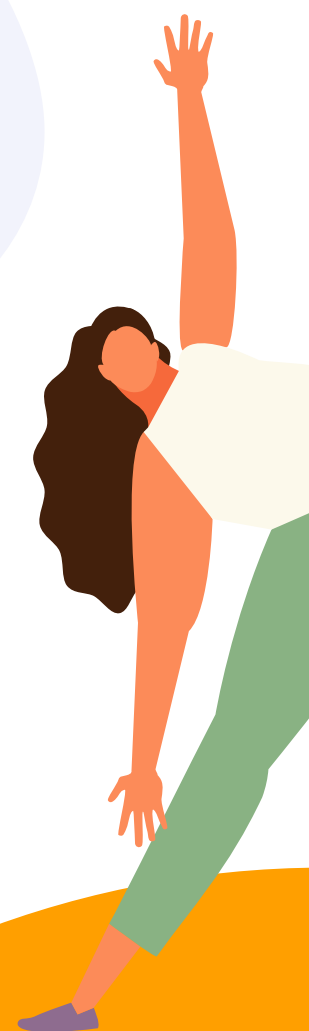
- » 5x/semana
- » 30 minutos



Intensidade Elevada

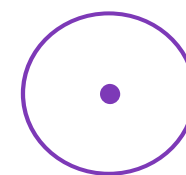
- » 2x/semana
- » 75 minutos

Esta recomendação aplica-se às pessoas sem sintomas ou diagnóstico de doença respiratória aguda. Também não deve substituir a orientação médica caso tenha alguma doença diagnosticada.





Acompanhe canais e blogs na internet



Aproveite as aulas de exercícios online. Muitos deles são gratuitos e podem ser encontrados no Instagram e YouTube. Se você não tem experiência em executar esses exercícios, tenha cuidado e esteja ciente de suas próprias limitações.

Experimente:

- » **Dançar na sala**
- » **Pular corda**
- » **Alongamento**
- » **Polichinelos**
- » **Subir e descer escadas**
- » **Se houver crianças em casa, estimule também brincadeiras com movimentos corporais, brinque junto com elas.**





Aproveitamos a data para reconhecer e agradecer a todos os profissionais de saúde, que realizam um trabalho excepcional no enfrentamento à COVID-19.

