

Qual deve ser a alimentação ideal diária?

Há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”.

É isso mesmo! O equilíbrio na dieta é um dos motivos que permitiu ao homem ter vida mais longa neste século.

A alimentação saudável está muito mais relacionada com a variedade e qualidade do que é ingerido do que com a quantidade. As nossas refeições devem obedecer às necessidades do nosso organismo, contendo, portanto, todos os nutrientes necessários, tais como vitaminas, minerais, proteínas, lipídios e carboidratos.

Para ajudar as pessoas a terem uma dieta equilibrada, o Ministério da Saúde criou **os 10 mandamentos da alimentação saudável**.

São atitudes que devemos tentar seguir no nosso dia-a-dia.

Vamos lá?

Frutas e verduras

Coma frutas e verduras. Por serem alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras. Comer de tudo, mas caprichar nas verduras, legumes, frutas e cereais. Monte pratos coloridos que estimulem o consumo. Também coma devagar e em ambientes agradáveis.

Não é preciso “cortar” nenhum alimento da dieta. Basta prestar atenção nas quantidades e dar preferência aos alimentos ricos em nutrientes, ao invés de calorias.

Que tal apostar no arroz com feijão?

Para cada 2 colheres de arroz, comer 1 de feijão. Esses dois alimentos se complementam, principalmente no que diz respeito às proteínas (a proteína que falta em um, tem no outro e vice-versa). O hábito bem brasileiro de comer o arroz com feijão tem sido bastante recomendado!

Evite gordura e frituras

Comer em excesso alimentos ricos em gorduras pode provocar o aparecimento de doenças como a obesidade, [doenças cardiovasculares](#), hipertensão e diabetes.

Use 1 lata de óleo para cada 2 pessoas da casa por mês. Essa medida serve para a pessoa ter uma ideia da quantidade de óleo que deve ser usada no preparo dos alimentos. O importante é não correr o risco de usar óleo demais.

Diminua a quantidade de sal nos alimentos

Uma boa dica é caprichar nos temperos como alho e cebola para melhorar o sabor. Evite também alimentos industrializados com muito sal.

Além disso, realize três refeições principais e um lanche por dia. Isso evita longos períodos em jejum. O melhor é comer mais vezes por dia, mas em menores quantidades (aumentar a frequência e diminuir o volume).

Quem fica muitas horas sem se alimentar acaba sentindo bastante fome e comendo exageradamente — o mesmo acontece com quem não tem hora certa para comer ou “pula” uma das refeições.

Comer com calma e não na frente da TV

Quando a pessoa come com pressa, além de não saborear o alimento, demora mais tempo para ficar satisfeita e por isso come mais. É como se ela não desse tempo suficiente para o organismo “perceber” a quantidade de alimento ingerida.

Comer e assistir à televisão ao mesmo tempo faz com que a pessoa se distraia e não controle a quantidade de alimentos que está consumindo. Além disso, as propagandas de produtos alimentícios despertam ainda mais o apetite e, por consequência, a gula.

Evite bebidas alcoólicas, refrigerantes e outras bebidas industrializadas. E claro, não esqueça dos 8 copos de água por dia.

Evite doces e alimentos calóricos

É importante observar não só a quantidade, mas também a qualidade dos alimentos, pois muitos deles são pobres em nutrientes e ricos em calorias - em geral os doces e alimentos gordurosos.

Comer exageradamente esses alimentos facilita o surgimento de doenças como a obesidade, [diabetes](#) e doenças do coração, entre outras.

É importante ressaltar que uma alimentação saudável não se baseia em comidas “menos gostosas”. O ponto chave para ter uma alimentação de qualidade é comer de tudo, porém na quantidade certa. Sendo assim, evite realizar dietas restritivas, que, com certeza, colocarão sua saúde em risco.

Gostou de saber sobre os 10 mandamentos da alimentação saudável? Então siga a [Conexa Saúde no Instagram](#) para ficar por dentro de mais conteúdos sobre saúde e nutrição!