

RECOMENDAÇÕES PARA
UMA **ALIMENTAÇÃO**

mais
SAUDÁVEL



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO



RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO *mais* SAUDÁVEL

1. Cumprir as porções da Roda da Alimentação Mediterrânica.
2. Variar o mais possível os alimentos, preferindo os que são frescos, da época e da proximidade.
3. Tomar diariamente um pequeno-almoço completo, equilibrado e variado.
4. Consumir diariamente cereais integrais, leguminosas, pescado, produtos hortícolas, fruta e frutos oleaginosos.
5. Diminuir o consumo de alimentos salgados, doces, carnes vermelhas, produtos de charcutaria e produtos mais processados.
6. Eleger a água como a principal bebida, ingerindo pelo menos 1,5L por dia.
7. Limitar o consumo de bebidas alcoólicas.
8. Optar por uma culinária simples (p. ex.: sopas, cozidos, ensopados, caldeiradas) e privilegiar a convivialidade à mesa.
9. Utilizar as ervas aromáticas, em detrimento do sal. Adotar o azeite como a gordura de eleição.
10. Repensar as escolhas alimentares, reduzir o desperdício de alimentos e reutilizar as sobras das refeições.

EM CASO DE DÚVIDAS, CONSULTE UM NUTRICIONISTA.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO
GERAL@APN.ORG.PT · WWW.APN.ORG.PT