

Alimentação Saudável...

Para ter uma vida saudável, antes de mais nada deve cumprir uma alimentação composta por todos os componentes alimentares.

Este panfleto foi pensado para o auxiliar a manter uma alimentação saudável...

Para isso, é importante que cumpra uma alimentação fraccionada, respeitando o horário das refeições, e fazer 3 refeições principais, e 3 intermédias, entre as 3 principais.



Horário da USF Arões

Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

Sábados

09h00 às 13h00

Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

Visite o nosso site:

www.usf-aro.es.com

Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

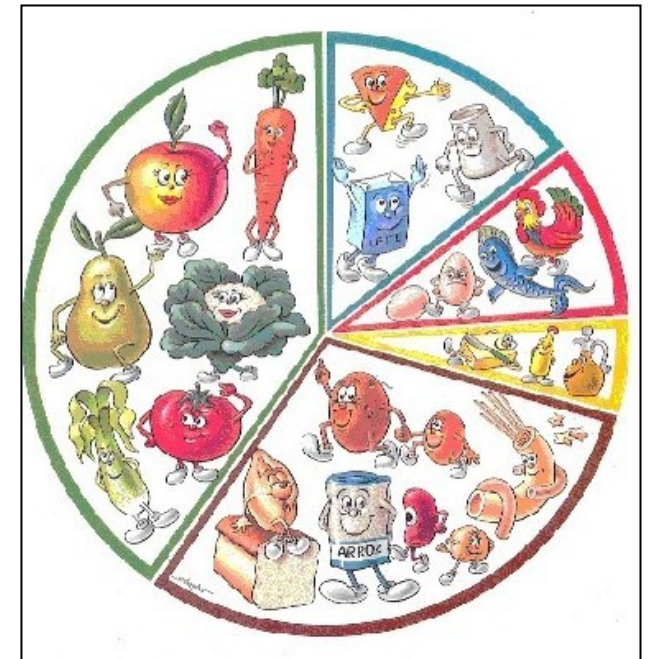
Email: usfaro.es@csfape.min-saude.pt

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN002 V2



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO DIABÉTICO



NOVEMBRO 2013

Água:

Deve beber 1,5dl de água por dia, pois é muito importante para manter o bom funcionamento do organismo, uma vez que é a fonte de vida para qualquer ser vivo.



Não se esqueça de praticar exercício físico, pois, só com tudo isto se conseguirá que os seus níveis de glicemia estejam controlados, e evite valores demasiado altos ou baixos.

Hidratos de Carbono:



Sim:

- Massa;
- Arroz;
- Leguminosas;
- Batata;
- Pão de mistura ou integral.

Não:

- Açúcar;
- Mel;
- Marmelada;
- Compotas;
- Frutos Cristalizados;



Gorduras:

Sim:

- Carnes brancas;
- Queijos magros;
- Leite meio gordo;
- Cozidos;
- Grelhados;
- Azeite.



Não:

- Carnes gordas;
- Charcutaria;
- Caldos de carne;
- Fritos;
- Queijos gordos;
- Batatas fritas;
- Óleo;

Proteínas:

Sim:

- Leite meio gordo ou magro;
- Iogurte
- Queijo magro;
- Leguminosas;
- Grão;
- Feijão;
- Favas;
- Lentilhas;
- Ervilhas
- Soja

Coma diariamente muitos legumes e hortaliças, quer seja na sopa ou no prato das refeições principais.

