

Você mais **saudável** do que nunca!

*Alimentação equilibrada é garantia de um coração mais sadio e de uma melhor qualidade de vida.*



Quem nunca ouviu falar em antioxidantes e radicais livres? Agora, basta saber quem é o vilão e o herói dessa batalha.

Os antioxidantes são substâncias encontradas em certos alimentos (vitaminas C e E, por exemplo) e que têm como objetivo evitar o desencadeamento de reações químicas no organismo, que levam ao envelhecimento precoce, ao câncer e outras doenças.



As indesejáveis reações químicas são responsabilidade dos radicais livres, moléculas instáveis, formadas normalmente durante a respiração e a digestão dos alimentos.

Os antioxidantes neutralizam os radicais livres, impedindo essas reações químicas indesejáveis.



## Antioxidantes

Conheça os principais antioxidantes produzidos pelo nosso organismo ou encontrados em nossa dieta:

### Vitamina A:

É importante para manter o nosso sistema imunológico saudável e a nossa visão em perfeitas condições. As fontes dessa vitamina incluem:

- ✓ Ovos
- ✓ Leite enriquecido
- ✓ Vegetais verdes, amarelos e cor de laranja, como a cenoura, brócolis, batata-doce e melão



### Vitamina C:

Tem diversas funções: além de combater os radicais livres, ajuda a elevar a taxa de HDL (o bom colesterol) e parece reduzir o risco de câncer. Ela pode ser encontrada em:

- ✓ pimenta
- ✓ tomate
- ✓ brócolis
- ✓ morango, kiwi e frutas cítricas



### Vitamina E:

Impede a formação de placas de gordura nas artérias coronárias (processo patológico conhecido com aterosclerose) e diminui a progressão das placas já formadas. Boas fontes de vitamina E são:

- ✓ grãos integrais
- ✓ germen de trigo
- ✓ folhas verdes
- ✓ nozes e sementes



## Fibras

As fibras são um paradoxo, porque não alimentam, mas são essenciais à saúde. Elas previnem doenças graves e até podem ajudar no emagrecimento. Dietas com quantidades suficientes de fibras regularizam o funcionamento do intestino evitando a prisão de ventre e outros problemas.

**Principais fontes de fibras:** alimentos ricos em fibras são frutas, vegetais, pão integral, nozes, legumes, cereais integrais e farelos.

Os especialistas recomendam a ingestão diária de 30 gramas de fibras.



## Alimentos funcionais

São assim chamados, porque, além de beneficiar nosso organismo com nutrientes de alto valor nutricional, são ricos em antioxidantes que ajudam na prevenção e no controle de doenças.

Os vegetais e as frutas possuem uma grande quantidade de vitaminas e minerais, por isso é importante ter uma dieta balanceada e variada, incluindo todos esses componentes, pois cada alimento contém diferentes elementos protetores.



## Recomendações para consumo diário

A pirâmide alimentar contém os princípios básicos de uma dieta saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

- ✓ **Variedade:** não existe alimento que forneça todos os nutrientes necessários. Uma dieta variada inclui alimentos diferentes nos 5 grandes grupos da Pirâmide que juntos atendem às recomendações nutricionais.
- ✓ **Equilíbrio:** uma dieta equilibrada incorpora, diariamente, as quantidades apropriadas dos cinco grupos de alimentos, provendo as calorias e os nutrientes necessários. Sua idade, sexo e nível de atividade física podem alterar o número de porções necessárias.



- ✓ **Moderação:** selecionar, com cuidado, as comidas e bebidas ajuda a controlar as calorias e as quantidades de gordura, colesterol, gordura saturada, sal, açúcares e, se consumidas, bebidas alcoólicas. Isso permite maior flexibilidade para saborear a variedade de alimentos disponíveis.

Embora a pirâmide alimentar não seja uma ciência exata, é um bom começo para criar uma dieta saudável e balanceada.



## Como consultar a pirâmide alimentar?

Ela mostra como os diferentes tipos de alimentos devem ser balanceados em sua dieta. Assim, a base da pirâmide é constituída de alimentos que devem ser consumidos com frequência (cereais, pães, arroz e massas), enquanto no topo, estão os que devem ser consumidos com moderação (gorduras, óleos e açúcares).

A proporção aproximada dos diferentes grupos em sua dieta é:

### Gorduras, óleos e açúcares

Use de forma reduzida



### Leite e derivados

2 a 3 porções



### Carnes, peixes, aves, ovos, feijões e nozes

2 a 3 porções



### Frutas

2 a 4 porções



### Vegetais

3 a 5 porções



### Cereais, pães, arroz e massas

6 a 11 porções



Aprenda como balancear sua alimentação para poder consumir seus alimentos preferidos e saborear suas refeições enquanto promove sua saúde.

Prefira alimentos como massas, arroz, grãos, pães, cereais; vegetais; frutas; laticínios com pouca gordura; carne magra, frango, peixe e legumes. Essas comidas são a estrutura para uma dieta saudável.

Não há alimento "bom" ou "ruim". A sua dieta como um todo é o que importa. Toda comida pode se encaixar numa dieta variada, moderada e balanceada.



## Regras básicas da boa alimentação diária

### Grãos

Coma 6 ou mais porções.  
Por exemplo: 1 fatia de pão; 1/2 xícara de arroz, macarrão ou cereal cozido (cerca de 30 gramas).

### Frutas e vegetais

Coma 5 ou mais porções.  
Por exemplo: 1 pedaço médio de fruta; 1/2 a 1 xícara de vegetais, cozidos ou crus, 3/4 de um copo de suco.

### Laticínios

Coma 2 a 3 porções.  
Por exemplo: 1 copo de leite ou iogurte; cerca de 30 g de queijo pobre em gordura ou 1/2 xícara de queijo cottage.

### Carnes e substitutos

Não coma mais que 160 g de carne (2 bifês médios).

### Gordura

Use com moderação. Prefira os óleos poli-insaturados — milho, girassol, soja, gergelim ou semente de algodão ou os óleos mono-insaturados — oliva, canola.



ANS - nº 39.382-1

CONTACT CENTER / SAC  
(21) 3861-3861 e 0800 - 079-3821  
Deficiente Auditivo / Fala - 0800-286-0234

**Unimed**   
Rio

O MELHOR  
PLANO DE SAÚDE É VIVER.  
O SEGUNDO MELHOR  
É UNIMED.

## Alimentação Saudável



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) © 2011 - LatinMed Marketing e Editora Médica Ltda. - Todos os direitos reservados - www.latinmed.com.br

