

# 10 dicas

Série de Educação Nutricional

# Escolha MeuPrato

## 10 dicas para um grande prato



**Fazer escolhas alimentares para uma vida saudável pode ser tão simples quanto usar estas 10 dicas.** Use as ideias nesta lista para *equilibrar suas calorias*, para escolher alimentos que devem ser consumidos *com mais frequência*, e para reduzir alimentos que devem ser *menos consumidos*.

### 1 equilibrar calorias

Descubra quantas calorias você precisa por dia como o primeiro passo para controlar seu peso. Visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para encontrar o seu nível de calorias. Praticar atividades físicas também ajuda a equilibrar calorias.

### 2 apreciar sua comida, mas coma menos

Ao se alimentar, aprecie a comida sem pressa. Comer com pressa ou quando estiver pensando em outra coisa pode levar a ingerir muitas calorias. Preste atenção nos sinais da fome e saciedade antes, durante e após as refeições. Use esses sinais para reconhecer quando deve comer e quando você já comeu o suficiente.



### 3 evitar porções grandes

Use pratos, tigelas e copos menores. Divida os alimentos em porções antes de comê-los. Quando comer fora de casa, escolha uma opção de tamanho menor, divida um prato ou leve parte de sua refeição para casa.

### 4 alimentos que devem ser consumidos com mais frequência

Coma mais verduras, frutas, cereais integrais e leite e derivados magros. Esses alimentos têm os nutrientes necessários para a saúde – incluindo potássio, cálcio, vitamina D e fibras e devem servir de base para refeições e lanches.

### 5 preparar metade do seu prato com frutas e verduras

Escolha verduras vermelhas, alaranjadas e verde-escuras como tomate, batata-doce e brócolis, junto com outras verduras para as suas refeições. Adicione frutas às refeições como parte do prato principal, acompanhamento, ou como sobremesa.



### 6 consumir leite e derivados magros

Eles têm a mesma quantidade de cálcio e outros nutrientes essenciais do leite integral, mas menos calorias e menos gordura saturada.



### 7 metade dos cereais que você consumir deve ser integral

Para comer mais grãos integrais, substitua um produto refinado por um integral - por exemplo, coma pão integral em vez de pão branco ou arroz integral em vez de arroz branco.

### 8 alimentos que devem ser menos consumidos

Diminua o consumo de alimentos ricos em gorduras sólidas, açúcares adicionados e sal como bolos, biscoitos, sorvetes, balas e doces, bebidas adoçadas, pizzas e carnes gordurosas como costelas, salsichas, bacon e cachorros-quentes. Consuma esses alimentos esporadicamente, não como alimento diário.

### 9 comparar o sódio nos alimentos

Use a Informação Nutricional na embalagem para escolher opções com menor teor de sódio em alimentos como sopa, pão e refeições congeladas. Escolha alimentos enlatados rotulados como “baixo teor de sódio”, “sódio reduzido”, ou “sem adição de sal”.



### 10 beber água em vez de bebidas adoçadas

Reduza calorias bebendo água ou bebidas não adoçadas. Refrigerantes, bebidas energéticas e bebidas esportivas são algumas das principais fontes de açúcares adicionados, e calorias, em dietas americanas.