

# salute

Como montar um

# PRAATO SAUDÁVEL:

Use **óleos vegetais** (como óleo de canola e azeite de oliva, por exemplo) para cozinhar e temperar saladas. O consumo de manteiga deve ser moderado e deve-se evitar ao máximo as gorduras trans.

Um prato saudável deve seguir essas proporções

VEGETAIS

GRÃOS INTEGRAIS

PROTEÍNAS SAUDÁVEIS

FRUTAS

## VEGETAIS

**vegetais variados** devem preencher a maior proporção na composição do prato. Legumes ricos em amido devem ter consumo moderado.

## FRUTAS

**consuma frutas de todas as cores.**

Uma dica para consumir mais frutas é dar preferência as frutas como opção de sobremesa

## GRÃOS INTEGRAIS

coma uma variedade de grãos integrais: **pães, macarrão integral, arroz integral**. Limite o consumo de farinhas brancas e refinadas como: **arroz branco, massas e pães de farinha branca**.

## PROTEÍNAS SAUDÁVEIS

escolha proteínas saudáveis como: **peixes, aves e proteínas vegetais** (como soja, grão de bico, lentilhas, ervilhas, castanhas, etc)

Beba **água, chás** ou **café** com pouco ou - de preferência - nenhum açúcar. **Limite o consumo de sucos de frutas naturais a um copo por dia.**

ACESSE [salute.blog.br](http://salute.blog.br)

Cadastre gratuitamente o seu e-mail e receba toda semana dicas como essa

Este documento disponibiliza informações de caráter genérico e meramente educacional, a respeito de prevenção de doenças, promoção de hábitos saudáveis, bem- cuidados pessoais, nutrição, higiene, qualidade de vida, serviços, utilidade pública e solução de problemas de saúde coletiva. Este não é um instrumento p consultas médicas, diagnóstico clínico, prescrição de medicamentos ou tratamento de doenças e problemas de saúde (Resolução CREMESP 97/2001). Se você tem qualquer preocupação com a sua saúde ou a de alguma pessoa próxima, é sempre necessário consultar um médico ou outro profissional de saúde.