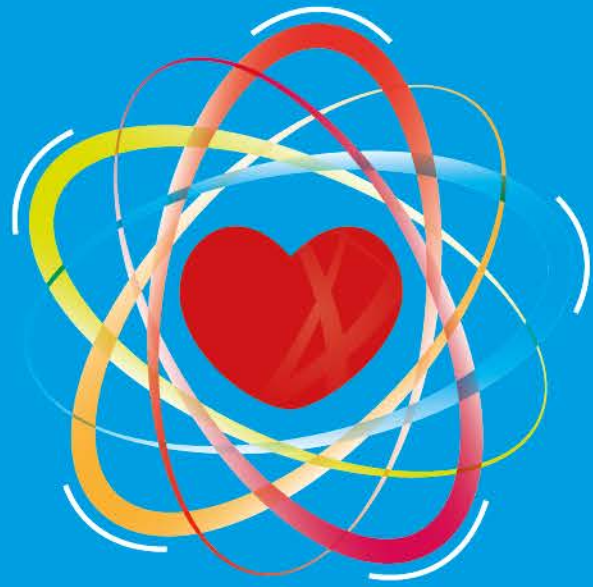


Maio - Mês do coração | **Hábitos saudáveis, coração protegido!**

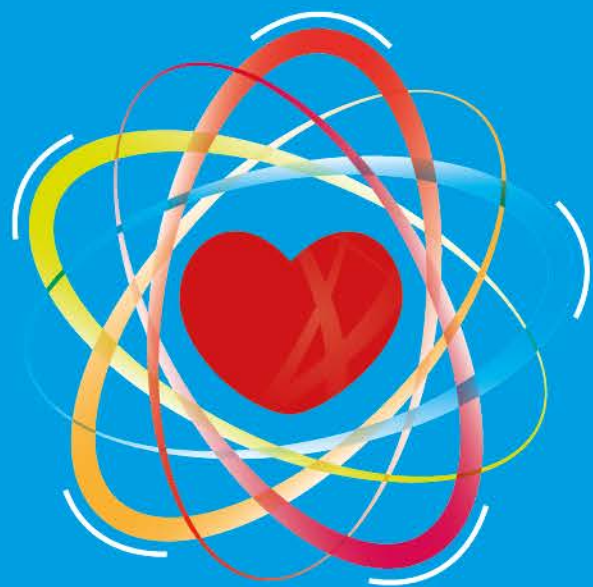


Adotar uma alimentação saudável

*** Beba água, mesmo sem ter sede.**

Água é a melhor bebida! Beba água ao longo do dia.

Chás e infusões sem adição de açúcar também são excelentes opções.



Adotar uma alimentação saudável

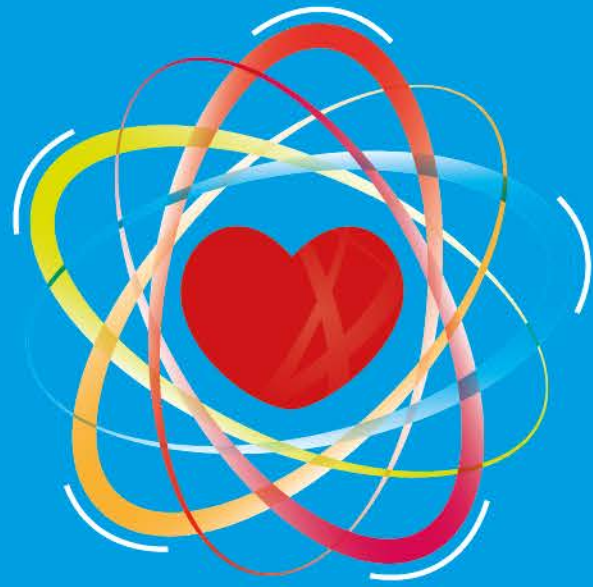
*** Mantenha um peso corporal adequado**

Coma de acordo com a sua atividade física e idade.

Faça refeições pouco volumosas.

Coma pausadamente.

Reduza os alimentos ricos em açúcar e gorduras.



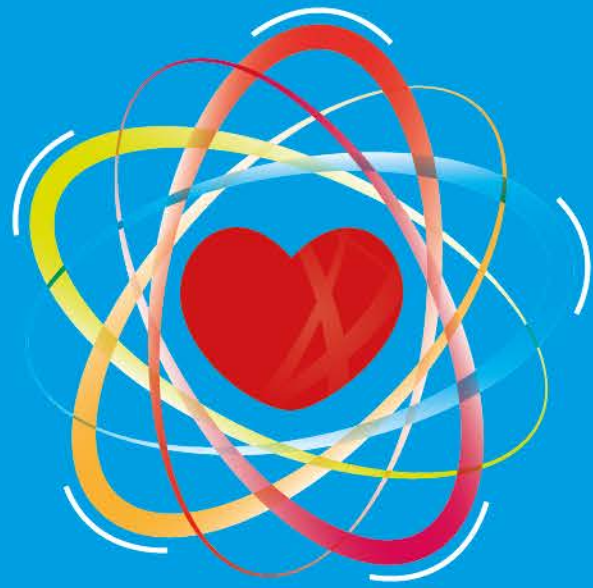
Adotar uma alimentação saudável

*** Prefira culinária saudável**

Cozinhe de forma simples e saudável.

Cozidos, cozidos a vapor, estufados, assados, grelhados, evitando os fritos.

Utilize pouca gordura e prefira sempre o azeite.



Adotar uma alimentação saudável

*** Reduza a quantidade de sal e condimentos salgados**

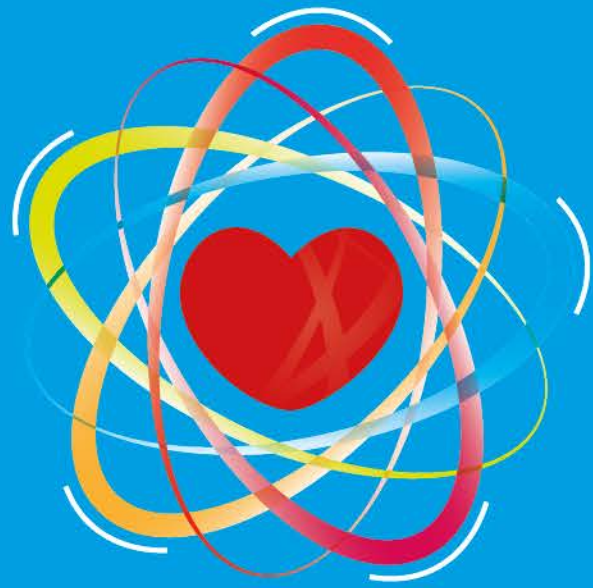
Tempere com ervas secas ou frescas.

Condimente os pratos com alho, cebola ou pimentos ligeiramente salteados.

Faça marinadas - com limão ou laranja ou vinho ou vinagre.

Utilize cebolinho, gengibre, manjericão, salsa, alecrim, orégãos, pimentão, tomilho, louro...

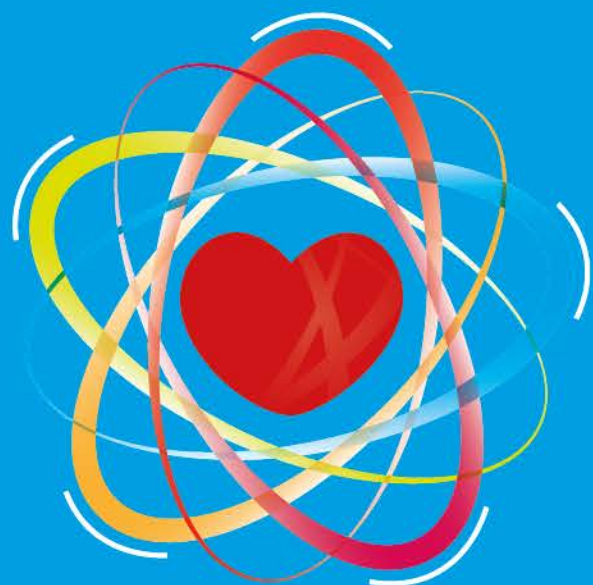
Maio - Mês do coração | **Hábitos saudáveis, coração protegido!**



Adotar uma alimentação saudável

*** Reduza o açúcar e os alimentos doces**

Reserve para dias de festa doces, bolos, mel, gelados, guloseimas, refrigerantes.



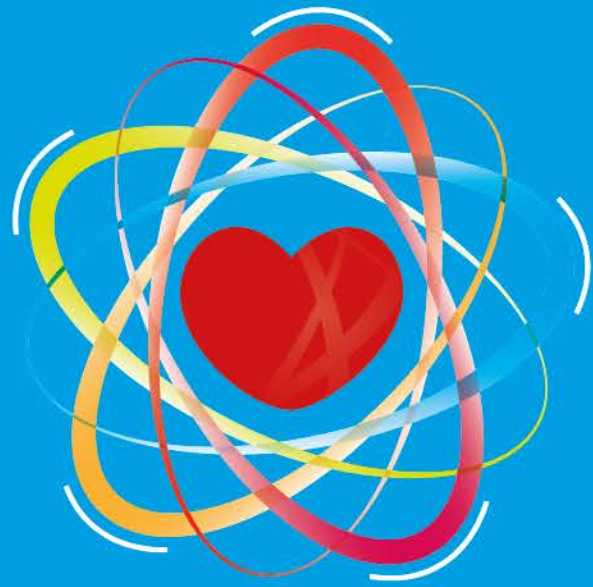
Adotar uma alimentação saudável

*** Reduza as gorduras e os alimentos muito gordos**

Minimize os fritos, carnes gordas, margarinas, natas.

Utilize pouca gordura e, quando o fizer, dê preferência ao azeite para temperar e cozinhar.

Maio - Mês do coração | **Hábitos saudáveis, coração protegido!**



Adotar uma alimentação saudável

*** Consuma diariamente frutas e hortaliças**

Frescas ou congeladas. Cruas ou cozinhadas. Em
sopa, no prato ou em salada.