

## Você pode ter uma vida mais saudável. Que tal:

- Estabelecer horários para as refeições, distribuindo-as em 5-6 refeições por dia;
- Não pular refeições;
- Escolher alimentos ricos em fibras: verduras, legumes e frutas;
- Consumir frutas nos lanches, especialmente com casca ou adicionadas de aveia, chia, linhaça;
- Ingerir pequenas quantidades do mesmo alimento por vez;
- Não consumir vários carboidratos na mesma refeição ex.: arroz e aipim, arroz e farofa;
- Preparar os alimentos cozidos, grelhados ou assados, evitando frituras;
- Evitar ricos em açúcar: Refrigerante, biscoitos, doces, sorvete, chocolate e guloseimas;
- Evitar embutidos como mortadela, calabresa, presunto, bacon, salsicha;
- Não utilizar temperos industrializados prontos de cubos ou em pó;
- Mastigar bem os alimentos;
- Beber pelo menos 2 litros de água por dia;
- Fazer exercício físico regularmente.

Elaboração:

Anna Gorgonha Holanda N. Costa

NUTRICIONISTA



# Alimentação saudável para diabéticos e hipertensos



**É possível viver bem com Diabetes e Hipertensão**

**para isso é necessário cuidar da alimentação**

PROGRAMA HIPERDIA

## Os alimentos são formados por macronutrientes e micronutrientes

### MACRONUTRIENTES

#### Carboidratos

Arroz, batata, aipim, milho, pão, macarrão, inhame, tapioca, mel, açúcar, frutas



#### Proteínas

Carnes, peixe, frango, ovos, leite, queijos, iogurte vegetais: feijão, lentilha, grão de bico



#### Gorduras

Óleos, manteiga, azeite, abacate, coco, castanhas



A **ÁGUA** também é um macronutriente assim como as **FIBRAS** que estão presentes nas verduras, legumes e frutas

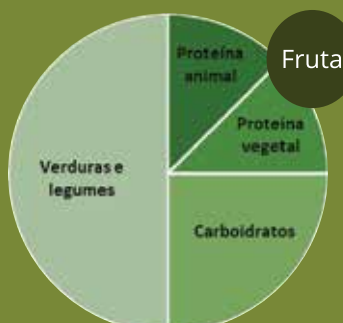
### MICRONUTRIENTES

#### Vitaminas

#### Minerais

**NOSSA ALIMENTAÇÃO DEVE SER COMPOSTA POR TODOS OS GRUPOS DE MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES**

Montando um prato saudável



Quanto mais colorido e variado, mais nutritivo

## Conheça os alimentos amigos e inimigos dos diabéticos e hipertensos

AMIGOS	COLEGAS	INIMIGOS
Preferir	Consumir às vezes e com moderação	Evitar
Adoçante (stevia ou sucralose)		Bebida alcoólica
Arroz integral		Bolos
Aveia	Aipim	Bombons
Azeite	Batata doce	Caldo de carne, caldo de galinha
Carnes magras	Beterraba cozida	Energéticos
Castanhas	Biscoito integral	Farinha de trigo
Cenoura crua	Canjiquinha	Frituras
Chás	Cenoura cozida	Frutas cristalizadas
Chia	Cural (papa de milho)	Macarrão
Feijão	Cuscuz de milho	Margarina
Folhas (alface, couve, rúcula, agrião, espinafre)	Farinha de mandioca	Molhos prontos
Frutas com casca ou com adição de fibras	Inhame	Mortadela
Iogurte natural	Macarrão integral	Pão
Leite desnatado	Manteiga	Presunto
Linhaça	Milho	Purê de batata
Ovo	Óleos vegetais	Refrigerantes
Peixes	Pão integral	Salsicha
Queijos brancos	Tapioca	Sobremesas
Quinoa		açucaradas
Semente de abóbora		Sorvete
Verduras		