

Reduzir o consumo de açúcar



- As recomendações da Organização Mundial de Saúde indicam que o consumo de açúcares não exceda 10% do consumo energético diário.
- A ingestão de açúcares em excesso aumenta o risco de desenvolvimento de doenças crónicas como obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e dislipidémias.
- Dislipidémia é o termo utilizado para designar as anomalias qualitativas ou quantitativas das gorduras no sangue, e representa um importante fator de risco cardiovascular.
- Também a obesidade e a diabetes mellitus tipo 2, são fatores *major* de risco cardiovascular e o seu desenvolvimento está diretamente relacionado com os nossos hábitos alimentares.

Pode usar alguns truques para reduzir os açúcares que consome:

- Prefira a água ou infusões sem adição de açúcares, em vez dos refrigerantes e bebidas açucaradas;
- Em vez dos doces, consuma fruta fresca como sobremesa das refeições;
- Se consumir bolos, opte pelos caseiros sem adição de cremes;
- Não adicione açúcar nas refeições das crianças até aos dois anos de idade.

Reduzir o consumo de gordura



- Considerando a Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012, supõe-se que os portugueses consomem em excesso alimentos provenientes do grupo dos “Óleos e Gorduras”.
- O recomendado é que a quantidade de gordura que ingerimos diariamente ronde os 30% das necessidades energéticas diárias.
- Nem todas as gorduras são semelhantes no que toca ao seu efeito no organismo.
- As gorduras polinsaturadas, nomeadamente as que conhecemos como Ómega 3, têm um efeito protetor no desenvolvimento de doença cardiovascular.
- As gorduras saturadas, *trans* e hidrogenadas associadas a alimentos muito processados, aumentam o risco de doença cardíaca.

Pode usar alguns truques para reduzir a gordura que consome:

- Retire toda a gordura visível da carne e a pele das aves;
- Reduza o consumo de produtos processados como bolachas/biscoitos, produtos de pastelaria (bolos, folhados, pastéis), refeições pré-confeccionadas e enlatadas;
- Frite o mínimo de vezes possível e quando o fizer utilize sempre azeite em quantidade moderada;
- Se costuma utilizar natas na confeção das suas refeições, substitua por iogurte natural e/ou leite.