

LEIA COM ATENÇÃO
AS INFORMAÇÕES
NUTRICIONAIS
NAS EMBALAGENS!



Diabetes tem muito que se lhe diga

Dicas para comer melhor

Os cuidados à mesa fazem toda a diferença. Seja para se evitar ou conviver com a doença. Deixar os alimentos ricos em açúcares para os dias especiais, optar sempre por gorduras saudáveis e dar prioridade às fibras são tudo boas práticas, mas o que é isso significa no seu dia a dia? Nós damos uma ajuda.¹

Bibliografia: 1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal / Junho 2023 <https://apdp.pt/3d-flip-book/alimentacao-e-diabetes/>. 2. Centers for disease control and prevention / Junho 2023 <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html>. 3. Centers for disease control and prevention / Junho 2023 <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/grocery-shopping.html>

Apoio:



A. MIMAMI PORTUGAL

Iniciativa
e desenvolvimento:



O QUE DEVO COMER?

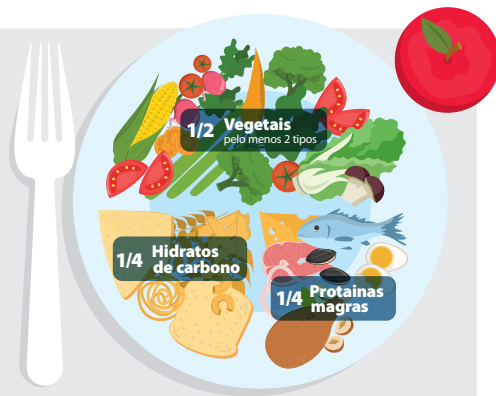
- Água é a primeira escolha. Beba entre 1,5 litros a 2 litros por dia.
- Álcool, com conta, peso e medida. Entre 1 a 2 copos por dia (vinho ou cerveja).
- Evite bolos, doces, refrigerantes, mel, passas e figos secos, entre outros açúcares.
- Fritos, enchidos, queijos gordos, manteiga, natas, folhados, croissants e fast-food só de vez em quando.
- Azeite, sempre. Para cozinhar ou para temperar.
- Menos sal, mais ervas aromáticas, especiarias e sumo de limão.
- Snacks saudáveis? Nozes ou amêndoas.
- Prefira peixe e carnes magras (sem peles), como frango, peru ou coelho.
- Comece as refeições com uma sopa de vegetais e inclua salada ou hortaliça no prato seguinte.
- Dê prioridade a alimentos como feijão, grão, favas, lentilhas, ervilhas, leite, iogurte (sem açúcar) e fruta fresca.
- Apesar do seu impacto na glicemia, os hidratos de carbono devem ser a maior fonte de energia: pão escuro, aveia e centeio integrais, massa, arroz, cuscuz, batata comum e batata-doce. É uma questão de saber equilibrar as quantidades na sua refeição.



COMO PLANEAR AS REFEIÇÕES?

A ciência das porções certas tem muito que se lhe diga.

- Saber o que comer e, sobretudo, quanto comer. Siga estes princípios e faça o seu plano de refeições.²
- Primeiro, divida-o ao meio e reserve uma **metade para vegetais** (sem amido): alface, feijão-verde, brócolos, couve-flor ou cenoura, por exemplo. As fibras são indispensáveis numa dieta equilibrada.
- Na outra metade, volte a dividir por dois. **Um quarto** é para proteínas magras, como frango, peru, feijão, tofu ou ovos. **No outro quarto**, sirva os alimentos mais ricos em hidratos de carbono: grão, feijão, ervilha, batata, arroz, massa ou frutas.
- Um plano de refeições deve ser elaborado por um médico ou nutricionista consoante as necessidades de cada pessoa, mas ter presente este esquema é sempre um bom ponto de partida.



- Planeie as suas refeições para uma semana.
- Faça uma lista de compras por secções.
- Confirme o que já tem em casa e o que precisa de trazer.
- Nunca vá ao supermercado com fome.
- Desconfie de rótulos que digam “baixo teor em gordura” ou “sem açúcar”. Leia com atenção as informações nutricionais.

E NÃO SE ESQUEÇA!³