**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**DICAS PARA UMA DIETA SAUDÁVEL**

* **Faça, pelo menos, 3 refeições ao dia: café da manhã, almoço e jantar.**
* **Coma devagar mastigando bem os alimentos.**
* **Mantenha hábitos saudáveis ao fazer as refeições fora de casa.**
* **Escolha sempre uma dieta rica em frutas, verduras, legumes e grãos.**
* **Procure consumir carnes e leites magros.**
* **Limite o consumo de gema de ovo e de suas preparações em 4 unidades por semana.**
* **Modere o consumo de açúcar, doces, sal e bebidas alcoólicas.**
* **Dê preferência aos óleos vegetais (girassol, milho, canola, soja, azeite de oliva), margarinas cremosas ou “Light”.**
* **Utilize temperos naturais (alho, cebola, orégano, cheiro verde, etc).**
* **Leia os rótulos dos produtos para se informar sobre sua composição.**
* **Dê preferência às preparações assadas, cozidas, grelhadas, refogadas.**
* **Controle o seu peso com uma alimentação equilibrada e prática regular de exercícios.**
* **Não exagere. Mude seus hábitos alimentares gradativamente.**
* **Serviço de Nutrição e Dietética, Instituto do Coração.**