



Alimente-se melhor. Sinta-se melhor.

Seu guia para alimentos ricos em nutrientes.

Idealmente, sua dieta deve incluir um equilíbrio de proteínas, fibras, carboidratos, vitaminas, minerais, gorduras saudáveis e água. Esses nutrientes ajudam a regular o humor, favorecem o raciocínio claro, aumentam a energia, fortalecem os músculos, reforçam o sistema imunológico e promovem a vitalidade em geral.

Cada um desempenha um papel

- **As proteínas** ajudam o cérebro a produzir as substâncias químicas (neurotransmissores) que usa para regular seus pensamentos, humor e emoções.
- **Gorduras ômega-3**, que são encontradas em peixes gordos, como o salmão, contribuem para a estrutura e função cerebral. Outras gorduras saudáveis presentes no abacate, nas nozes e nas sementes também têm benefícios.
- **Os carboidratos** são transformados em glicose (um tipo de açúcar) que é transportada pelo sangue para alimentar o cérebro e outros órgãos vitais.
- **O sódio** auxilia na contração e relaxamento muscular, ajuda o sistema nervoso e mantém o equilíbrio de fluidos.
- **As fibras** promovem a digestão estimulando o funcionamento dos intestinos, enquanto os probióticos, como iogurte, chucrute, tempê e kimchi, contribuem para a saúde intestinal de modo diferente.
- **A água** mantém você hidratado(a) para que seu cérebro, músculos e outros órgãos possam funcionar da melhor forma possível.

Esses são apenas alguns exemplos de como uma dieta variada e rica em nutrientes pode beneficiar o funcionamento do seu corpo e sua saúde geral. As quantidades certas de cada um dependem da sua saúde, estilo de vida e histórico médico.



Guia simples para uma alimentação mais saudável

Para muitas pessoas, três orientações simples podem facilitar a alimentação saudável.

Coma mais:	Coma com moderação:	Coma menos:
<ul style="list-style-type: none">• Legumes e frutas• Grãos integrais (pão, arroz integral, quinoa)• Legumes (lentilhas, grão de bico, soja, fígado e feijão preto ou carioca)• Peixes e frutos do mar• Gorduras insaturadas provenientes de peixes gordos (salmão, cavala, sardinha), abacate, nozes, sementes e azeite de oliva	<ul style="list-style-type: none">• Carne vermelha (gado, porco, cordeiro, cabra e veado)	<ul style="list-style-type: none">• Açúcares refinados (de cana, beterraba, coco, palma e milho)• Alimentos processados, principalmente aqueles com alto teor de gordura saturada, sal e açúcar, como sopas instantâneas, frios, linguiças, lanches e cereais matinais

Você pode usar ingredientes frescos, congelados, secos ou enlatados. Basta escolher opções minimamente processadas e com baixo teor de aditivos ou conservantes.

Guia de receitas mais saudáveis

Quer adicionar mais nutrientes às suas deliciosas refeições? Tente fazer pequenos ajustes em suas receitas, usando a tabela abaixo como ponto de partida.

Se a sua receita pedir isto:	Use isto no lugar:
Farinha de rosca, seca	Aveia em flocos, farinha de linhaça ou farinha de amêndoa
Manteiga, margarina ou gordura vegetal em alimentos assados	Purê de maçã, banana amassada ou purê de ameixas secas, abóbora, couve-flor, abobrinha, abacate ou manteiga de nozes
Manteiga, margarina, gordura vegetal ou óleo para evitar que grude	Spray desmoldante culinário ou óleos insaturados, como azeite ou óleo de abacate
Carne, peixe, vegetais e sopas enlatados	Versões com baixo teor de sódio ou com teor reduzido de sódio
Creme	Leite semidesnatado ou leite evaporado, ou metade da quantidade indicada de iogurte natural desnatado ou queijo cottage sem sal, leite de coco
Cream cheese, integral	Cream cheese sem gordura ou com baixo teor de gordura, queijo Neufchâtel, purê de queijo cottage ou tofu
Nata	Iogurte sem gordura
Ovos	Para cada ovo inteiro, use 2 claras de ovo ou ¼ de xícara de substituto de ovo
Farinha de trigo comum em alimentos assados	Metade da receita pode ser feita com farinha de trigo integral, ou farinha de amêndoa, banana, grão-de-bico, coco, cânhamo, milho-miúdo, aveia, quinoa ou centeio
Carne moída de gado ou porco	Carne moída extra magra ou magra de gado ou porco, ou carne moída de aves ou peixe, ou tofu ou tempê em farelo (firme)
Maionese	Maionese ou iogurte grego com baixo teor de calorias e gordura, abacate ou húmus
Carne em sopas, guisados, caçarolas e pratos únicos assados.	Vegetais, legumes, tofu, tempê
Leite evaporado	Leite desnatado evaporado
Leite integral	Leite com baixo teor de gordura ou sem gordura
Massa ou macarrão branco	Massas ou macarrão integral ou à base de legumes/feijão
Arroz branco	Arroz integral, trigo bulgur, cevada, quinoa, milho-miúdo, sorgo, tefe, arroz negro ou vermelho ou arroz de couve-flor

Mesmo pequenas mudanças podem fazer a diferença ao longo do tempo. Se precisar de ideias de receitas, procure na Internet opções aprovadas por nutricionistas ou peça ajuda ao seu profissional de saúde.

Utilize o conhecimento adquirido e a tabela de substituições para preparar uma versão mais saudável da sua refeição preferida. Troque ou compartilhe receitas com um(a) amigo(a) ou colega de trabalho para começar a sua jornada rumo a um estilo de vida mais saudável.

Receita

Ingredientes

Como fazer

Fontes

American Heart Association. [Smart substitutions to improve nutrition](#). 23 de setembro de 2024.
Cleveland Clinic. [Simple recipe swaps to save your tried-and-true favorites](#). 2 de agosto de 2023.
The Nutrition Source. Harvard School of Public Health. [Salt and sodium](#).
Mass General Brigham. [10 simple healthy food substitutions](#). 17 de janeiro de 2023.
One Green Planet. Make better choices: [Healthy alternatives to white flour](#).
Optum Wellbeing. [Tricks of the substitution trade for eating healthier](#). 2022.
Optum Wellbeing. Healthier recipe guide. 2025.
PAN International. [Easy plant-based swaps](#).
Preventive Health. [Delicious and healthy food swaps](#).
World Health Organization. [Healthy diet](#).

