

Veja as melhores dicas sobre **como ter uma alimentação saudável**



Introdução.....	3
Como ter uma alimentação saudável?.....	5
Como comer doces de forma saudável?	13
Quais alimentos devem ser evitados?	17
Quais são as opções para substituir o açúcar?	20
Quais são os benefícios da alimentação saudável para a saúde?	22
Conclusão	25
Sobre a Wok Grill.....	27

A woman with curly hair, wearing a light green sleeveless top and blue jeans, is standing in a kitchen. She is focused on washing a large amount of green leafy vegetables in a stainless steel bowl placed in a sink. The sink has a gold-colored faucet. In the background, there are blue kitchen cabinets, a window with white trim, and a vase of sunflowers on the counter. The overall atmosphere is bright and clean.

Introdução

Se você busca uma **alimentação saudável**, mas não sabe por onde começar, está no lugar certo. Sabemos que muitas vezes as informações disponíveis sobre dietas e alimentação podem ser confusas e conflitantes, o que pode dificultar a tomada de decisão.

Pensando nisso, criamos este e-book para apresentar dicas e informações úteis sobre o assunto. A seguir, saiba como ter uma alimentação saudável, comprar alimentos, montar um prato saudável e por que você deve cozinhar com frequência. Veja também o que fazer para comer fora de maneira saudável, quais alimentos devem ser evitados, opções para substituir o açúcar e os benefícios desse tipo de alimentação. Confira!





Como ter uma alimentação saudável?

Muitas vezes, nossas vidas ocupadas nos impedem de nos concentrarmos em manter uma alimentação saudável. No entanto, é essencial que não descuidemos de nossa saúde, mesmo que o tempo seja escasso. Felizmente, **não é preciso fazer mudanças radicais para melhorar a alimentação.**

Confira, a seguir, algumas dicas!

Alimente-se devagar

Ingerir alimentos rapidamente pode causar sensação de peso, sonolência, excesso de consumo e dificuldade em digerir o que foi consumido. Para evitar isso, é recomendável desligar aparelhos eletrônicos durante as refeições, pois podem gerar ansiedade e levar à alimentação apressada.

Além disso, é aconselhável compartilhar as refeições com outras pessoas sempre que possível, permitindo que desfrutem da comida enquanto conversam, tornando a refeição mais agradável.

Beba, no mínimo, 2 litros de água por dia

É recomendado que bebamos pelo menos dois litros de água por dia, pois o nosso sangue é composto por 90% de água e o nosso corpo pode variar entre 50% e 75%. Evite o consumo de líquidos junto com as refeições para promover a mastigação adequada dos alimentos e gerar a sensação de saciedade. Quando perdemos líquidos, seja por suor ou outras formas, é importante repor a água.

A água também tem um efeito de limpeza em todo o nosso organismo, hidrata a nossa pele e é responsável por transportar vitaminas e minerais para as células em todo o nosso corpo.



Coma a salada primeiro

Para manter uma alimentação saudável, é recomendável começar as refeições com salada, especialmente aquelas compostas de **folhas verdes**, pois são ricas em nutrientes e vitaminas, além de serem excelentes fontes de fibras que proporcionam saciedade.

Ao fazer isso, evita-se o consumo excessivo de alimentos no prato principal. Ao escolher a salada, é importante selecionar aquelas que são mais coloridas, pois isso indica uma maior variedade de nutrientes.



Consuma frutas todos os dias

É importante incluir frutas em nossa dieta diária, pois elas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e outros nutrientes benéficos para o nosso organismo.

É recomendado consumir no mínimo **três porções** de frutas diariamente, variando sempre os tipos para obter todos os benefícios que elas oferecem. Assim, você pode desfrutar de uma alimentação mais equilibrada e saudável.



Como fazer as compras dos alimentos?

Fazer compras de alimentos saudáveis pode parecer difícil no começo, mas com algumas dicas simples você pode tornar essa tarefa mais fácil e eficaz. Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a fazer compras de alimentos saudáveis:

- **planeje suas refeições** – *antes de sair para fazer compras, planeje suas refeições para a semana. Isso ajudará você a saber exatamente quais alimentos saudáveis precisa comprar e evitará que você compre itens desnecessários;*
- **faça uma lista de compras** – *com base no seu plano de refeições e na safra dos alimentos, faça uma lista com os itens necessários. Dessa forma é mais fácil manter o foco na compra de alimentos saudáveis e evitar a compra de alimentos processados e menos saudáveis;*
- **leia os rótulos** – *ao comprar alimentos embalados, leia cuidadosamente os rótulos para verificar os ingredientes e as informações nutricionais. Prefira alimentos com menos aditivos, conservantes e açúcares adicionados;*
- **compre alimentos frescos** – *dê preferência a frutas, legumes, verduras e carnes magras, pois são ricos em nutrientes e vitaminas, além de terem menos aditivos e conservantes.*

Ao comprar ingredientes frescos, podemos economizar dinheiro e evitar desperdícios, com descarte de sobras ou alimentos vencidos.



Como montar o prato saudável?

Para manter uma dieta saudável, é recomendado que o prato contenha uma porção de alimentos-fonte de proteínas provenientes de animais (carnes em geral e ovos) e de vegetais (leguminosas como feijões, soja, grão de bico e lentilha), duas porções de hortaliças folhosas e não folhosas cruas ou cozidas e frutas, e ainda quatro porções diárias de carboidratos, dando preferência aos integrais, como cereais (arroz, trigo, milho, centeio e cevada) e massas preparadas com farinhas de cereais.



Além disso, é recomendado incluir uma **fruta** como sobremesa para obter todos os macro e micronutrientes necessários. Para visualizar melhor, pode-se imaginar o prato como uma pizza dividida em quatro pedaços, com um pedaço contendo as proteínas, outro os carboidratos e os dois restantes preenchidos com verduras e vegetais.



Para manter uma alimentação saudável, é essencial priorizar **alimentos naturais**, como frutas, legumes, verduras e proteínas de alto valor biológico, evitando ao máximo os ultraprocessados, fabricados com aditivos químicos para garantir sabor e conservação.

Além disso, é importante reduzir o consumo de preparações com excesso de gordura, como frituras de imersão e molhos muito gordurosos, optando por cozidos, assados e grelhados.



Por que cozinhar com mais frequência?

Cozinhar com mais frequência não só é fundamental para uma alimentação saudável, como também pode ser uma **atividade divertida e gratificante**.

Ao cozinhar em casa, temos mais controle sobre os ingredientes que usamos, permitindo-nos escolher opções mais saudáveis e reduzir a quantidade de aditivos químicos e conservantes presentes nos alimentos industrializados.



Além disso, cozinhar em casa pode ser uma atividade social e **prazerosa**. É uma ótima maneira de passar tempo com amigos e familiares, e pode até se tornar uma tradição familiar, com todos ajudando a preparar e cozinhar as refeições. Também é uma oportunidade para aprender novas receitas, técnicas de cozinha e experimentar novos sabores e ingredientes.



Como comer fora de maneira saudável?

Isso exige uma **escolha equilibrada** de pratos com ingredientes saudáveis, como proteína magra, laticínios com baixo teor de gordura, frutas, legumes e grãos integrais. Para isso, é importante observar a descrição dos pratos, fazer perguntas e solicitar substituições saudáveis.

Há a possibilidade de pedir pratos vegetarianos ou grelhados ao invés de fritos, assim como optar por refeições nutritivas em restaurantes, solicitando preparações alternativas.



A top-down view of several strawberry tarts arranged on a black wire cooling rack. Each tart has a scalloped, golden-brown crust, a layer of white cream, and is topped with fresh, sliced strawberries. The background is dark, making the tarts stand out.

**Como
comer doces
de forma
saudável?**

Quando comemos açúcar, nosso corpo produz insulina para transportar a glicose para as células, convertida em energia. Ocorre que o excesso de insulina pode levar à resistência celular, ganho de peso e diabetes.

Contudo, é possível desfrutar de doces de maneira saudável, mesmo que o consumo excessivo de açúcar seja prejudicial à saúde. Assim, você não precisa renunciar a sobremesas deliciosas se está comprometido com uma alimentação saudável.

A chave para comer doces de maneira saudável é mudar a relação com os alimentos, desde a escolha até como são consumidos. É possível **reeducar seu paladar** e apreciar doces que contêm menos açúcar ou substitutos e principalmente ficar atento à quantidade da porção. Confira nossas dicas!

Doces naturais

Uma alternativa saudável para satisfazer a vontade de doces são as opções naturais, como **frutas secas** como damasco, tâmara e uva passas. Além disso, a bananada sem açúcar e bolos funcionais com ingredientes ricos em fibras, como aveia e farinha de coco, também podem ser consumidos com moderação.



Chocolate amargo

O chocolate é adorado por muitos, mas se você está procurando uma opção mais saudável para satisfazer seu desejo por doces, o tipo amargo pode ser uma escolha adequada.



É importante escolher um produto com pelo menos **70% de cacau**, pois essa concentração é rica em antioxidantes. No entanto, assim como o chocolate ao leite, o amargo contém açúcar e gordura, então é aconselhável limitar o consumo a alguns pequenos pedaços para satisfazer o desejo por doce.



Picolé de frutas caseiro

Os picolés caseiros são uma opção deliciosa para substituir os doces artificiais, além de fornecerem todos os benefícios das frutas sem o açúcar extra e os ingredientes presentes nas opções industrializadas.

Para fazer picolés caseiros, é possível utilizar frutas misturadas com água, suco ou leite, despejadas em moldes específicos e levadas ao congelador com um palito de picolé.

Caso prefira uma consistência mais cremosa, é possível misturar as frutas com iogurte integral ou inserir um palito diretamente no pote de iogurte e levar ao congelador para uma sobremesa rápida.



The background image shows several baskets of fried food, including onion rings and french fries, served on a wooden table. A bowl of red sauce is also visible. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangle in the center.

**Quais
alimentos
devem ser
evitados?**



É recomendável evitar certos alimentos que atrapalham a alimentação saudável. Nos próximos tópicos vamos apresentar quais são eles.

Frituras com óleos vegetais

Alimentos fritos em óleos vegetais são extremamente calóricos devido à gordura, o que pode ser desnecessário, especialmente para aqueles que desejam perder peso. Além disso, o consumo excessivo de óleos vegetais refinados pode ter um impacto negativo na saúde.

Uma opção mais saudável seria substituir alimentos fritos por preparações **grelhadas ou assadas** no forno, ou até mesmo utilizar fritadeiras elétricas que não requerem óleo. Isso pode reduzir significativamente a quantidade de calorias consumidas e a ingestão de óleos.



Carnes processadas e embutidos

As carnes processadas e embutidos, como salsicha, linguiça, presunto, peito de peru e mortadela, são ricas em gorduras saturadas, sal, conservantes e aditivos alimentares, o que pode aumentar o risco de problemas de saúde, incluindo pressão alta e câncer de intestino.

Uma opção mais saudável seria substituir os processados e embutidos, por **carnes in natura ou congeladas**, como a bovina, suína, frango, cordeiro e peixe. Além disso, ovos e queijos podem ser consumidos para aumentar a ingestão de proteínas em lanches e refeições.

Diminuir açúcares refinados

O excesso de açúcar refinado pode prejudicar a saúde, levando a um consumo excessivo de calorias e aumentando o risco de diabetes, pois afeta o metabolismo e altera os níveis de saciedade,

Além disso, o consumo descontrolado pode contribuir para o ganho de peso, prejudicando a busca por um corpo saudável. Para evitar essas consequências, é recomendável substituir o açúcar refinado por **alternativas mais saudáveis**.



A collection of spices including star anise, cinnamon sticks, and a bowl of ground spices on a dark wooden surface. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

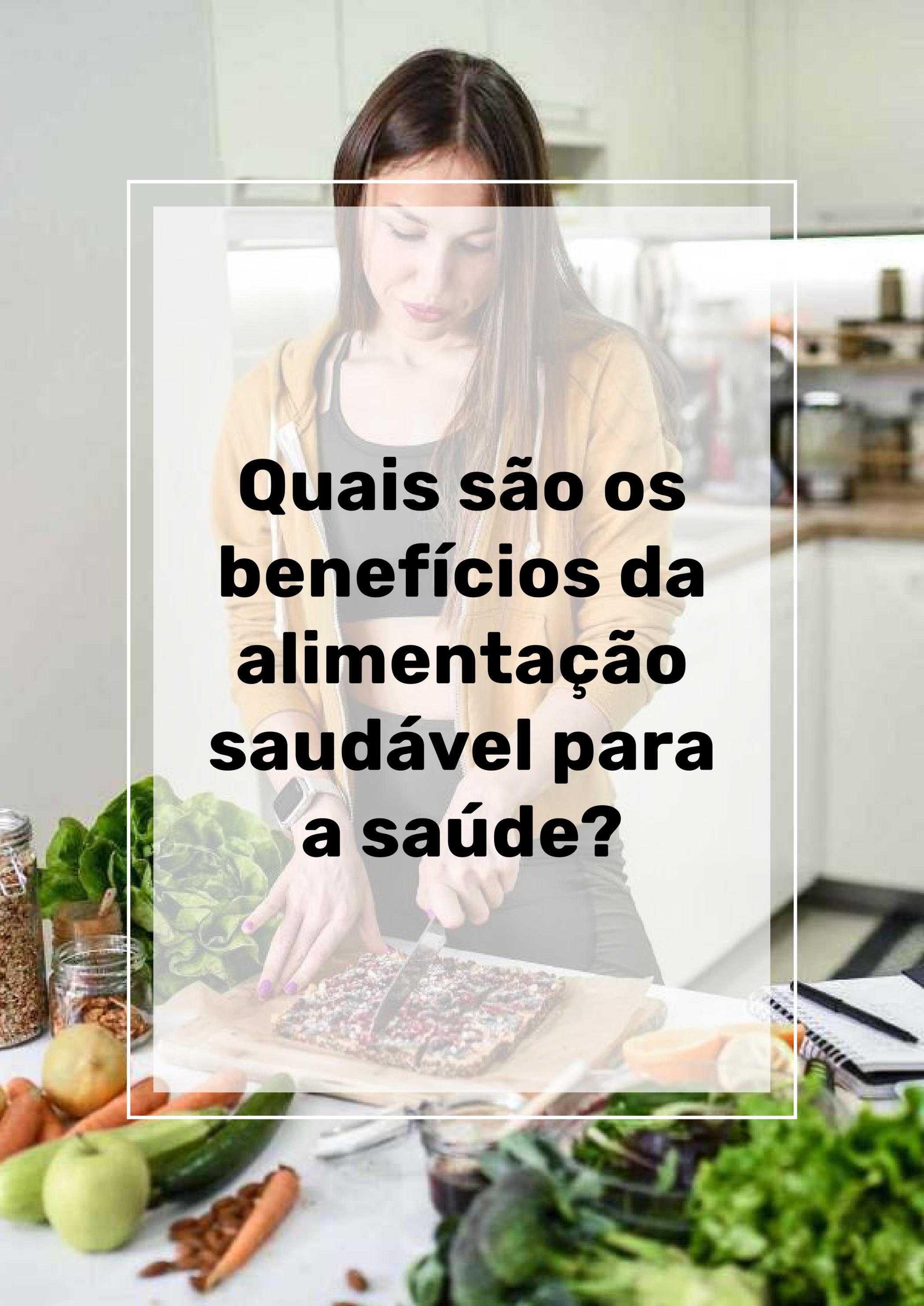
Quais são as opções para substituir o açúcar?



O açúcar pode ser substituído por opções mais saudáveis e/ou menos calóricas, como as seguintes:

- **adoçantes naturais** – como *stevia, xilitol e eritritol*;
- **mel e melado de cana**, – *possuem um índice glicêmico mais baixo do que o açúcar refinado*;
- **frutas frescas ou secas**, – *ricas em açúcares naturais*;
- **especiarias** – *canela, cravo e cardamomo proporcionam um sabor doce sem adicionar açúcar*;
- **extrato de baunilha** – *pode ser adicionado em receitas para dar sabor doce sem a necessidade de adicionar açúcar*;
- **chocolate amargo (com alta porcentagem de cacau)** – *é naturalmente menos doce do que o chocolate ao leite*;
- **farinhas alternativas** – *as de amêndoa ou de coco podem ser usadas em receitas para substituir o açúcar*.





**Quais são os
benefícios da
alimentação
saudável para
a saúde?**



Adotar uma alimentação saudável traz diversos benefícios para a saúde, como:

- **controle de peso** – ajuda a controlar o peso, evitando os problemas de saúde como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares;
- **melhora da saúde cardiovascular** – pode ajudar a reduzir o colesterol LDL (ruim), pressão arterial elevada e reduzir o risco de doenças cardiovasculares, como ataques cardíacos e derrames;
- **fortalecimento do sistema imunológico** – pode ajudar a aumentar a imunidade do corpo e prevenir doenças e infecções;
- **melhora da saúde mental** – alguns estudos sugerem que uma alimentação saudável pode estar associada a um menor risco de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais;



- **melhora da digestão** – *uma dieta equilibrada, rica em fibras e nutrientes, pode ajudar a melhorar a digestão e prevenir problemas como constipação, inchaço e síndrome do intestino irritável;*
- **fortalecimento dos ossos** – *alimentos saudáveis ajudam a fortalecer os ossos e a prevenir doenças como osteoporose;*
- **melhora da qualidade do sono** – *alguns nutrientes, como o triptofano, podem ajudar a melhorar a qualidade do sono, o que é importante também para a saúde física e mental;*
- **redução do risco de câncer** – *quando saudável e equilibrada, a alimentação pode ajudar a reduzir o risco de alguns tipos de câncer, como o de mama, cólon e próstata.*

Esses são apenas alguns dos benefícios que uma alimentação saudável pode trazer para a saúde. É importante lembrar que o ideal é que essa forma de se alimentar seja combinada com a prática regular de exercícios físicos e hábitos saudáveis para obter os melhores resultados.





Conclusão

Adotar uma alimentação saudável pode parecer desafiador no começo, mas com as nossas dicas, você deve ter notado que é possível fazer **escolhas equilibradas** sem abdicar do prazer de comer. Com um pouco de planejamento e determinação, é possível transformar hábitos alimentares prejudiciais em atitudes saudáveis que irão beneficiar a sua saúde no longo prazo.



Esperamos que este e-book sirva de inspiração para mudanças positivas em sua alimentação e que você possa desfrutar dos benefícios de uma **vida mais saudável!**





A Wok Grill ® foi desenvolvida em Taiwan pensando na praticidade da vida moderna, combinando uma tecnologia sofisticada, inteligente e na possibilidade de uma grande variedade de receitas serem adaptadas à Wok Grill.

A Wok Grill ® é importada pela WG importadora que também é responsável pelo seu licenciamento no INMETRO. Fundada em 1997 a empresa é brasileira sempre buscou trazer produtos de qualidade e inovadores para os brasileiros.

A Nobre Pari é uma das parceiras estratégicas da WG, tem a autorização de comercialização e assistência técnica da Wok Grill ®.