

- Pratique exercício físico moderado diariamente
- Beba cerca de 1,5L de água por dia
- Leia os rótulos dos alimentos com atenção



## A Alimentação na Diabetes

<b>USF ALPHA</b>	Tipo de Documento	Panfleto			
	Nome	A alimentação na diabetes		Aprovado em CG a 27/09/2019	
	Área	Gestão da Doença - Diabetes	Versão	1	Ano de elaboração 2019
	Elaborado por	Diana Silva	Ano de Revisão		2021

## Recomendações para Diabéticos

- ✓ **Nunca dispense o pequeno-almoço**
- ✓ **Faça refeições ligeiras de 3 em 3 horas e não salte refeições**
- ✓ **Inicie as refeições com sopa de legumes ou salada**
- ✓ **Consuma legumes e hortaliças em grandes quantidades**
- ✓ **Reduza o consumo de sal e cafeína**
- ✓ **Modere o consumo de bebidas alcoólicas**

### **Nunca ingira fruta isoladamente**

Acompanhe-a sempre com pão ou bolachas e torne-a a sua sobremesa habitual. Evite as frutas com mais açúcar (como o figo, a cereja, a banana, o dióspiro e as uvas) e consuma-as com moderação.

**Diminua a ingestão de carne e peixe e prefira carnes magras.**

**Prefira o azeite em detrimento de outras gorduras.**

**Restrinja a utilização de óleos, gorduras e alimentos gordos** -diminua a quantidade de gordura usada para cozinhar e temperar; evite o consumo de alimentos com elevado teor de gordura (ex.: margarina, banha, manteiga, produtos de charcutaria e salsicharia, natas, molhos pré-preparados industrialmente, caldos concentrados, toucinho, massas folhadas, etc.)

