



Sabia que uma alimentação equilibrada e um peso adequado podem desempenhar um papel fundamental na saúde mental? Um estilo de vida saudável e em particular uma boa alimentação pode ser importante para a manutenção da memória e outras funções do cérebro.

Pequeno-Almoço

A refeição mais importante para começar bem o dia!

Deve ser composto por:

- ✓ Fruta - Vitaminas e minerais, de preferência fruta da época.
- ✓ Leite/iogurte/queijo - Os laticínios são uma fonte de cálcio, fósforo e vitaminas.
- ✓ Pão escuro ou de mistura/cereais pouco açucarados - Fornecem energia, minerais e vitaminas.



Almoço e Jantar

- ✓ Sopa de legumes - Reduz a sensação de fome, hidrata e é uma boa fonte de vitaminas e minerais.
- ✓ Carne/peixe/ovo - Fontes de proteínas de alto valor biológico. Certos tipos de peixe como a cavala, sardinha ou o salmão possuem ômega 3 que desempenha um papel importante na manutenção da memória.



Acompanhamento:

- ✓ Cereais (arroz, massa, etc) e/ou Leguminosas: (feijão, grão, ervilhas, lentilhas,...) - Fontes de fibra, especialmente se forem integrais.
- ✓ Salada - Boa fonte de fibras e substâncias protectoras do nosso organismo.
- ✓ Fruta - Escolha fruta variada como sobremesa para obter diferentes nutrientes.
- ✓ Água - Hidrata e ajuda a regular a temperatura do corpo. A desidratação pode contribuir para problemas de concentração e memória.



Lanches

Sugestões:

- ✓ Fruta + frutos secos
- ✓ Pão de mistura + queijo fresco + tomate
- ✓ Iogurte natural + flocos de aveia + fruta



- Evite passar mais de 3 horas sem comer
- Beba pelo menos 1,5L de água por dia
- Faça uma alimentação completa, equilibrada e variada
- Mantenha o peso adequado, o excesso de peso pode aumentar o risco de demência.

