



## Amidos

Os amidos constituem as reservas de energia do corpo e são decompostos em açúcar quando precisamos deles.

Pode precisar desta energia extra se estiver a ter uma agudização ou se tiver estado um pouco mais ativo. Os

cereais integrais, o pão e a massa integrais são melhores do que o pão ou a massa brancos. Outras fontes incluem as batatas, o arroz e a mandioca, mas o consumo excessivo destes alimentos pode provocar aumento de peso.



## Laticínios

Os produtos lácteos como o leite, o queijo, a manteiga e o iogurte são fontes importantes de cálcio, que é necessário para manter os ossos fortes. Muitos deles também contêm vitamina D, que ajuda a fazer chegar o cálcio aos ossos, onde é necessário. Alguns produtos lácteos têm um elevado teor de gordura, mas os leites meio-gordos ou não lácteos, como o leite de aveia, têm muito menos gordura e o seu teor de cálcio mantém-se.



## Gorduras e óleos

As gorduras e os óleos saudáveis são mais fáceis de digerir e produzem menos dióxido de carbono, o que facilita a respiração. Encontramo-los no azeite, óleo de colza, abacate, coco, nozes e peixe gordo. Tente evitar fritar e utilizar gorduras saturadas, pois estas podem fazer com que engorde demasiado e causar problemas cardíacos.



## Açúcares

Os açúcares dão-lhe energia para fazer coisas. Os açúcares da fruta e dos vegetais são muito melhores e comer uma variedade de cores é saudável. A fruta e os vegetais frescos da época são muitas vezes mais baratos; caso contrário, a fruta e os vegetais congelados podem ser uma alternativa. Tente evitar os açúcares adicionados; estes são decompostos demasiado depressa. Se comer demasiado, podem ser armazenados como gordura e agravar a Diabetes.



## Fibra

As fibras fazem com que os nossos intestinos se abram regularmente. Encontram-se em frutas, vegetais, frutos secos e cereais integrais. Garantir que os intestinos se abram regularmente evita que se sintam inchados e dá mais espaço para os pulmões se expandirem.



## Proteína

As proteínas mantêm os nossos músculos fortes, o que nos ajuda a respirar e a fazer exercício mais facilmente. Provêm principalmente da carne, do peixe e dos ovos, mas os produtos lácteos também podem ser ricos em proteínas. O feijão, as lentilhas e outras leguminosas são muitas vezes alternativas mais baratas à carne.



# Alimentação saudável com DPOC