

## DIETA GERESIANA

Durante o tratamento com a **Água Única** das Termas do Gerês é muito importante que respeite a **Dieta Geresiana**. O forte efeito terapêutico da **Água** implica que tenha cuidados específicos ao longo de toda a Cura Termal e ainda, por igual período após o tratamento. a deve seguir a seguinte dieta:

<b>Dieta Geresiana</b>		
<b>Tipo de Alimento</b>	<b>Permitido</b>	<b>Proibido</b>
Sopas:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puré de batata, arroz, massa miúda, caldo de carne magra, puré de legumes, cenoura, ervilhas, feijão verde, agriões, abóbora, cebola, canja (isenta de gorduras).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Instantâneas, de pacote, peixe/marisco, etc.</li></ul>
Peixes:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peixes magros; pescada, marmota, linguado, dourada, peixe-espada, faneca, cherne.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peixes gordos e similares; sardinha, bacalhau, anchovas, carapau, lulas, polvo, marisco, choccos.</li></ul>
Carnes:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes magras; vitela, galinha, frango, peru.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Porco, carneiro, cabrito, borrego; de caça (javali, pato, coelho, etc.); vísceras (fígado, rim, coração, mioleira, moelas, língua); enchidos e fumados.</li></ul>
Cereais:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz cozido (preferência branco), pão (preferência torrado), bolachas de água e sal.</li></ul>	-
Legumes:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Batata, nabiça, alface, abóbora, tomate, agrião, grelos, espinafres, feijão verde, couves, penca, cenoura.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repolho, couve-flor, brócolos, legumes de conserva, louro, pimento e pepino.</li></ul>
Massas Alimentares e Farinhas:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aletria, esparguete, massa, tapioca, maizena.</li></ul>	-
Ovos	-	<ul style="list-style-type: none"><li>• (só permitido a clara); Leite completo (gordo e meio gordo); Manteiga; Natas.</li></ul>
Condimentos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Azeite (acidez inferior a 0.5), sal, limão, salsa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maionese, margarinas, pimento, piri-piri e todos os outros não permitidos.</li></ul>
Sobremesas:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta ao natural (em calda caseira ou compota), uva, maçã, pêra, ameixa, kiwi, cereja e pêsego apenas cozidos, marmelada, geleia, queijo magro, iogurte magro, creme (só com leite magro).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasteis, sonhos, pudins, laranja, ananás, melão e melancia.</li></ul>
Bebidas:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Água, chá (cidreira, hipericão, camomila, tília), cevada, leite magro.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Água gaseificada, chá preto, café, leite gordo e meio gordo, bebidas refrigerantes ou gasosa artificiais, qualquer tipo de bebida alcoólica.</li></ul>

### **Confeção dos alimentos**

**Cozidos**, grelhados, assados, refogados em cru (sem estrugido e outras gorduras) retirando toda a gordura visível.

**Saladas:** alface, tomate e agrião em pequenas quantidades, temperados com azeite e limão.

### **Recomendações gerais para uma alimentação equilibrada e saudável**

1. Evite ter excesso de peso ou peso a menos. Não ganhe mais de 5 kg durante a vida adulta.
2. Escolha uma alimentação predominantemente baseada em produtos hortícolas, frutos, leguminosas e farináceos sem gorduras (ex: batata cozida em vez de batata frita).
3. Coma 400-800 g, por dia de frutos e outros vegetais variados, durante todo o ano (ex: três peças de fruta, sopa e legumes ou salada à duas principais refeições).
4. Prefira alimentos pouco processados (ex: pão em vez de croissant).
5. Consuma 600-800g, por dia, de cereais variados (grãos), leguminosas, raízes e tubérculos (ex: