

Como ter
uma vida
mais saudável



Uma dieta balanceada é o melhor caminho para quem preza por uma boa qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e com a nova Roda dos Alimentos, devem consumir-se diariamente entre três a cinco porções de fruta, dependendo das necessidades de cada pessoa. Estes alimentos fornecem vitaminas, minerais (potássio, zinco, cálcio, magnésio, etc.), diferentes fibras alimentares, compostos protectores (flavenóides) que ajudam a regular o organismo.

Curiosidades:

A fruta é essencialmente constituída por água de 90 a



Beber água é essencial para o nosso organismo pois ela:

Regula a temperatura corporal Tanto por questões climáticas quanto por prática de exercícios físicos, a água do organismo é liberada pela transpiração para regular a temperatura e evitar que nosso organismo esquente demais ou sofra alterações térmicas bruscas.

Desintoxica o nosso corpo A água é importante pois auxilia a prevenção da infecção urinária Beber água é importante para o transporte dos nutrientes que nosso corpo precisa.

Deixa a sua pele mais bonita. Isso acontece pois a



A importância dos vegetais na alimentação na alimentação é fundamental. Eles têm pouco valor energético e são ricos em vitaminas, ferro, sais minerais e possuem enzimas que se ligam à gordura ingerida ao comer alimentos de origem animal, como carne e laticínios, eliminando-a do organismo.



6 refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários

Fonte: Ministério da Saúde



De acordo com dados do Ministério da Saúde, a pirâmide dos alimentos foi criada para promover o bem-estar nutricional da população, servindo como um guia para a boa alimentação com alimentos e porções indispensáveis para o dia a dia.