



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

INTRODUÇÃO

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL AJUDA A PROTEGER CONTRA A MÁ NUTRIÇÃO EM TODAS AS SUAS FORMAS, BEM COMO CONTRA AS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS DCNT ENTRE ELES DIABETES, DOENÇAS CARDIOVASCULARES, AVC, ALIMENTAÇÃO NÃO SAUDÁVEL E A FALTA DE ATIVIDADES FÍSICAS SÃO OS PRINCIPAIS RISCOS GLOBAIS PARA SAÚDE.



Alimentos naturais

Alimentos in natura- são obtidos diretamente de plantas ou animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

exemplos- legumes , verduras , tubérculos , castanhas , nozes , carne bovina ,suína ,aves e pescados frescos .

Alimentos industrializados

Alimentos industrializados, são aqueles produtos que passam por varias etapas e tecnicas de adiçãõ de ingredientes e produtos quimicos na sua fabricaçãõ esses procedimentos geralmente adicionam sal, açucár e gordura em alimentos naturais são só colheitos e não passados por procedimentos com os industrializados.

Os alimentos naturais são bem mais saúdaveis que os industrializados.

COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO **DIET**

Se alimentar bem é um pré-requisito para quem deseja ter uma vida mais saudável, e para que a alimentação seja absorvida da maneira correta é importante que ela seja proporcionada durante o dia. Comer pelo menos 2 unidades de frutas por dia legumes e verduras no almoço e no jantar, ovos nos café da manhã e nos lanches da tarde.



Dicas de uma alimentação saudável

O café da manhã, por ser a primeira refeição do dia, é responsável por garantir, através dos nutrientes que oferta, bom humor, energia e concentração para as atividades da manhã.

Para isso, nada melhor do que contar com alimentos ricos em carboidratos e fibras, como os cereais integrais; proteínas de ótimas qualidade como os alimentos lácteos; vitaminas e minerais, como as frutas; e "gorduras do bem" , como as sementes oleaginosas.

Almoço e Janta: já o almoço e janta devem ser refeições pra lá de coloridas e variadas, afinal, esses atributos dizem muito sobre os tipos de nutrientes que o seu prato possui.

Dicas para alimentação saudável (parte 2)

Os lanches intermediários são um espetáculo à parte final.

são ótimas oportunidades para oferecer ao corpo aquele complemento de nutrientes que não podemos ficar sem. Como fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. Boas opções para este momento são: frutas frescas ou desidratadas, legumes baby, sementes e castanhas, queijos e iogurtes, bebidas vegetais e preparações leguminosas e cereais integrais

