

# Alimentação Saudável



Davi H. Dresler Silverio

---

## O que são alimentos saudáveis?

Alimentos saudáveis são aqueles com pouca ou nenhuma adição de conservantes, de preferência alimentos naturais como frutas, legumes e verduras. Os alimentos saudáveis também são aqueles com pouca gordura ou ultra processados.



## Pirâmide alimentar.

A pirâmide alimentar serve para nos mostrar o grupo de alimentos que devem fazer parte do consumo diário e suas quantidades.

Uma das suas funções é conscientizar quais alimentos devemos consumir para termos uma alimentação saudável.



## **Alimentos industrializados e embutidos.**

São alimentos que costumam ter grande adição de conservantes, sódio, açúcar e gorduras. Seu consumo em excesso pode ocasionar doenças como pressão alta, diabetes, obesidade entre outras.





---

## **Benefícios da alimentação saudável.**

A alimentação saudável traz diversos benefícios para o corpo, diminuindo a chance do desenvolvimento de doenças, fortalecendo o sistema imunológico e auxiliando na concentração. Além da ingestão de alimentos saudáveis, o consumo de água também é importante para um bom funcionamento do corpo.

