

Alimentação Saudável

Isabella santos Batista



Alimentação Saudável

Alimentação saudável é aquela que a pessoa consome alimentos que fazem bem para o ser humano.

Ao mesmo tempo deve se consumir menos alimentos que podem causar ou piorar algumas doenças.



Aqui temos alguns exemplos de alimentos saudáveis

:

frutas,

verduras,

legumes,

sementes,

cereais,

gorduras boas.

Alimentos que devemos consumir menos:

carnes processadas,

frituras ,

refrigerante,

ricos em sódio,

alimentos industrializados,

lanches processados e gordurosos.



Benefícios de ter uma boa alimentação:

- previne doenças
- controla o peso
- melhora qualidade de sono
- fortalece o organismo
- mais energia
- boa atividade cerebral
- melhora o humor

É também muito importante aprender a ter uma alimentação saudável desde a infância pois assim nós crianças, crescemos tendo bons hábitos na alimentação.

Ter uma alimentação equilibrada ajuda a ter uma vida mais saudável, uma alimentação saudável ajuda principalmente na prevenção de doenças e fortalece o nosso organismo contra várias doenças, como:

- anemias
- má nutrição em todas as suas formas
- contra as doenças crônicas
- diabetes
- doenças cardiovasculares
- AVC e câncer

