



# Alimentação Saudável

# *Alimentação Saudável*

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 elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer. A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde.

## Dieta Saudável:

**Uma dieta saudável é uma dieta que ajuda a manter ou melhorar a saúde. Uma dieta saudável fornece ao corpo o essencial da Nutrição humana, isto é, fluidos, macronutrientes, micronutrientes e quantidade adequada de calorias.**

# O que é alimentação saudável?

Para adultos, uma dieta saudável inclui:

Frutas, verduras, legumes (como lentilha e feijão), nozes e cereais integrais (como milho, aveia, trigo e arroz integral). Pelo menos 400g (o equivalente a cinco porções) de frutas e vegetais por dia (2), exceto batata, batata-doce, mandioca e outros tubérculos.

## Qual é a alimentação correta?

A dieta deve ser diversificada para ganhos mais otimizados. Alimentos de origem vegetal são excelentes fontes de fibras, vitaminas e minerais. Já os alimentos de origem animal, como carne e ovos, são boas fontes de proteínas. Os laticínios, em especial o leite, são a principal fonte de cálcio.

# O que podemos comer ao dia a dia em uma alimentação saudável?

Como mencionado, os alimentos que devem ser prioritários para uma alimentação saudável são os alimentos in natura ou os minimamente processados, como legumes, verduras, frutas, arroz integral, grãos de trigo, feijão de todas as cores, entre outros.

## Como ter uma alimentação equilibrada?

1. Limite a ingestão de gorduras saturadas. ...
2. Evite alimentos ricos em gorduras. ...
3. Reduza a ingestão de açúcares. ...
4. Procure reduzir o sal da alimentação. ...
5. Invista em alimentos naturais como frutas,

verduras e legumes. ...

6. Beba muita água ao longo do seu dia. ...

7. Coma pequenas porções ao longo do dia. ...

8. Faça pratos coloridos. ...

9. Desenvolva o gosto pela cozinha. ...

10. Não vilanize ou superestime alimentos ...

11. Tenha acompanhamento profissional. ...

## Como diferenciar o alimento saudável e não saudável?

A alimentação não saudável é aquela no qual o indivíduo utiliza os alimentos ultra processados, as comidas de fácil e rápido acesso, porém muitos deles sem valor nutricional. A alimentação não saudável é composta de alimentos ricos em sal,

gordura e açúcar, não trazendo nenhum benefício para o organismo.

## Alguns alimentos saudáveis e seus benefícios:

É recomendado consumir 150 g de grão de soja (uma xícara de chá) por dia. A soja diminui o risco de desenvolver câncer e combate doenças cardiovasculares. O alho possui atividade antimicrobiana e bactericida. O alho colabora para reduzir a pressão arterial, diminuindo a taxa de LDL e aumentando os níveis do HDL.

## 6 alimentos mais saudáveis do mundo:

- 1.coco
- 2.agrião
- 3.cenoura
- 4.cebola
- 5.pepino
- 6.melancia

# Bibliografia:

<https://www.ecycle.com.br/alimentos-saudaveis/>

<https://vidasaudavel.einstein.br/alimentacao-equilibrada/>

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/alimentacao/dez-dicas-para-uma-alimentacao-saudavel>