



Alimentação saudável

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar estas práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares.

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.

Práticas alimentares saudáveis começam cedo na vida. A amamentação, por exemplo, promove crescimento e melhora o desenvolvimento cognitivo. Além disso, pode ter benefícios a longo prazo para a saúde, reduzindo o risco de obesidade e de sobrepeso, bem como de desenvolvimento de DCNT.

Muitas pessoas acreditam que os carboidratos e lipídios são vilões quando o assunto é uma alimentação adequada, entretanto os carboidratos são uma importante fonte de energia para o nosso corpo, e os lipídios atuam, entre outras funções, na formação de certos hormônios, na proteção contra choques mecânicos e no transporte de vitaminas.

A chave para ter uma alimentação saudável é o equilíbrio. Não podemos excluir nenhum dos nutrientes da nossa alimentação, mas devemos estar atentos à quantidade que estamos ingerindo de cada um deles. Não há como compensar a falta de um nutriente ingerindo outro em grande quantidade.

**É importante estar atento também àqueles produtos que podem causar problemas à nossa saúde. Alimentos ultraprocessados, por exemplo, como biscoitos recheados, refrigerantes e salgadinhos, geralmente, apresentam grandes quantidades de sal, açúcar e gorduras e são pobres, por exemplo, em vitaminas. Se nos alimentarmos de grande quantidade desses alimentos, podemos fazer o consumo excessivo de produtos que podem causar danos ao organismo. Você pode melhorar sua alimentação incluindo alimentos que sabidamente fazem bem para a nossa saúde. Verduras, legumes e frutas, por exemplo, são ricos em vitaminas, fibras e sais minerais, que estão relacionados com a prevenção de várias doenças. Outra dica importante é comer a tradicional combinação de arroz e feijão, um prato típico brasileiro que fornece uma combinação completa de proteínas ao nosso corpo. Leites e derivados também são importantes, pois fornecem cálcio, um sal mineral importante para o fortalecimento dos nossos ossos.**

**A alimentação saudável é essencial para o funcionamento do nosso corpo, pois é dela que retiramos os nutrientes de que necessitamos para nossa sobrevivência. Uma alimentação saudável está relacionada com diversos benefícios para nosso organismo, como a melhora na imunidade, no humor e na qualidade do sono, o aumento da disposição, a regulação do nosso intestino e a manutenção do peso.**

**Além disso, não podemos esquecer-nos de que uma alimentação desbalanceada pode ajudar a desenvolver problemas como obesidade, hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares e até mesmo certos tipos de câncer. Investir em uma alimentação adequada é, portanto, investir na sua saúde.**

**Uma alimentação saudável, diferentemente do que muitos pensam, não é uma alimentação cheia de restrições ou sem sabor. Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa. Para ser uma alimentação**

**Não é novidade que a alimentação inadequada está relacionada com uma série de doenças, não é mesmo? Entre os principais problemas de saúde relacionados com uma má alimentação estão a obesidade, o diabetes, hipertensão e até mesmo alguns tipos de cânceres. Não podemos nos esquecer ainda que uma alimentação deficiente é causa de desnutrição. Todos esses problemas são graves e podem levar um indivíduo à morte, portanto, uma alimentação saudável é sinônimo de saúde.**

**A má alimentação é cada vez mais comum nos nossos dias. A falta de tempo para apreciar a refeição, a necessidade de alimentos fabricados rapidamente e a grande variedade de produtos pouco saudáveis auxiliam no aumento do número de pessoas que não fazem uma alimentação correta**

**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**

**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**

O que é alimentação saudável A alimentação saudável consiste no cardápio ou na dieta que prioriza os grupos alimentares que fazem bem para a saúde do ser humano, sendo:

frutas;verduras;legumes;leguminosas;sementes;cereais integrais;proteínas magras;gorduras boas (insaturadas).