



Comida saudável

Comida saudável

O que é comida saudável? Comida saudável, em suma, é aquela mais natural possível, livre de conservantes, gordura saturadas e de excessos de gordura, açúcar e sódio. Para que a comida seja saudável ela deve contemplar todos os nutrientes necessário de uma refeição, ou seja, ela precisa ser balanceada.

Porque as pessoas tem que comer comida saudável?

A Alimentação saudável contribuí com o aumento da disposição, autoestima, diminuição do estresse e ansiedade, melhora da quantidade de sono, além de prevenir uma série de doenças, como: Anemia, Hipertensão, Distúrbios, Metabólicos, problema Renal, intestinal entre outros.

O que pode acontecer com uma pessoa que não se alimenta bem?

A Alimentação é uma necessidade vital do ser humano, mas a má alimentação é responsável por diversas doenças, como por exemplo, o aparecimento de doenças cardiovasculares, Hipertensão, diabetes, câncer, osteopose, além da obesidade

O que causa alimentação ruim?

Mas afinal, o que é má alimentação? Ocorre quando há a ingestão de gorduras ruins, sódio e açúcar em exemplo. Ao contrário disso, as refeições diárias precisam suprir demandas nutricionais do nosso organismo, para isso é importante ingerir verduras, legumes, frutas e demais alimentos saudáveis.

Quais são os alimentos saudáveis para comer no café da manhã:

- Pão integral
- Frutas
- Ovos
- Tapioca
- Iogurte

Quais são as melhores alimentos saudáveis para comer no almoço:

- Cereais

Continuação...

Continuação:

- Tubérculos e raízes
- Verduras e legumes
- Frutas
- O leaginosas
- Leite e queijo
- Carne e ovos
- Arroz
- Feijão

O que comer no café da tarde
saudável:

- Omelete

Continuação...

Tchau

Quero que goste do livro

Fiz com muito amor e carinho

Lorena Barbosa nazzi

