

Alimentação saudável

Alimentação Saudável

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 os nutrientes de que ela precisa. Para ser uma alimentação realmente saudável, é preciso pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos.

Uma alimentação saudável é uma das melhores maneiras de garantir qualidade de vida, porque faz nosso corpo funcionar de forma adequada e também ajuda na prevenção de doenças.

Ela deve ser balanceada, rica em proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, vitaminas, água e sais minerais.

Os alimentos mais saudáveis do mundo são abacate é uma fruta rica em gorduras saudáveis, vitaminas e minerais...

Espinafre. os espinafres são uma verdura rica em nutrientes...

Salmão. o salmão é um dos alimentos mais saudáveis do mundo...

Nozes. as nozes são ricas em proteínas em gorduras saudáveis...

Um exemplo de um prato saudável:

carboidratos,

arroz [integral,7 cereais,vermelho,negro,branco],

batata [inglesa, doce]

mandioquinha,mandioca, milho,

macarrão[branco,integral]

proteínas [carne magra,frango,peixes

ovos [omeletes,cozidos,mexidos]

Os 3 alimentos mais saudáveis

leite materno= fonte energia, minerais e vitaminas.

ovos= possui todos os minérios ,aminoácidos e

proteínas que o nosso precisa.

Coco= super alimento com variedades de opções pra consumir e preparo.

Quinoa= o melhor cereal do mundo.

Alimentos saudável para de inspirar=

- * Praticar esportes ou atividades físicas de maneira consciente.
- * Dormir ao menos 8 horas por dia, com horários fixos para deitar e se levantar na manhã.
- * Seguir uma dieta mais nutritiva e balanceada
- * Meditar todos os dias.
- * Beber ao menos 2 litros de água por dia.

Alimentos não saudáveis.

*** salgadinhos de pacote**

***bolachas recheadas**

***embutidos = salsichas**

***refrigerantes**

***macarrão instantâneo.**