



**Alimentação**  
**saúdavel**

Uma dieta saudável precisa de alimentos saudáveis como frutas e legumes.



Como podemos ver na imagem, todas as frutas apresentadas são alimentações adequadas e saudáveis. É um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com os saudáveis.

Para uma alimentação saudável você precisa de uma dieta saudável fundamental para o bom funcionamento do organismo. A alimentação realizada de modo saudável e aliada com exercícios físicos contribui para a qualidade de vida. Alimentação saudável.

Uma alimentação saudável é fundamental para nossa saúde e por meio de mudanças simples no nosso dia a dia podemos melhorar e adequar nossa alimentação.



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 realmente saudável, é preciso pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos.



Alimente sua família com alimentos saudáveis.



Cada porção da pirâmide representa um grupo de alimentos e a quantidade recomendada diariamente. Os alimentos que precisam ser consumidos em maior quantidade estão na base da pirâmide. Enquanto os alimentos que precisam ter o consumo moderado estão no topo. Na base da pirâmide, estão os alimentos energéticos, os quais são ricos em carboidratos como massas, pães, cereais e arroz.

Eles devem constar em todas as refeições. As frutas, verduras e legumes devem ser consumidas em três porções durante o dia. Esse grupo inclui os alimentos reguladores e estão na porção intermediária da pirâmide. As frutas exóticas também se tornam uma opção de consumo para ter uma alimentação saudável, contribuindo para aumentar a diversidade de consumo.



É importante entender o nível de processamento dos alimentos para pensar em quais priorizar na hora das refeições. Segundo o Guia Alimentar Para a População Brasileira, uma publicação do Ministério da Saúde,-

existem quatro classificações importantes: alimentos in natura ou minimamente processados; ingredientes culinários; alimentos processados e alimentos ultraprocessados, é com isso que concluimos nossa pesquisa.