

Alimentação Saudável

Marina Reyes

Introdução

Este livro falará assuntos referentes a alimentação saudável.

Nos dias atuais, uma alimentação saudável se torna cada vez mais escassa, prejudicando nossa saúde e afetando nossa capacidade intelectual.

Uma boa e balanceada alimentação nos ajudará em nossos estudos, pois teremos mais foco, nossa pele e cabelo ficarão saudáveis, colaborando para uma vida mais feliz. Nós somos o que comemos.

Boa leitura!

Alimentação Saudável

Ter uma alimentação saudável não é comer muito, é comer de uma forma regulada e comer coisas saudáveis. Como por exemplo: frutas, legumes e verduras. Não estou dizendo para você não comer gordura e chocolate, você pode comer, mas não muito, porque assim você pode até ficar doente.

Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar é dividida em 8 grupos, que são: Os alimentos energéticos: Grupo 1, alimentos reguladores: Grupo 2 e 3, alimentos construtores: Grupo 4, 5 e 6, alimentos Energéticos extras: 7 e 8.

Dicas Para Alimentação Saudável

Minha dica para você ter uma alimentação saudável, é, evitar algumas vezes alimentos ricos em gordura, reduzir o sal na alimentação, e investir em alimentos naturais. Também devemos beber muita água durante o dia.

Alimentos Industrializados

Alimentos industrializados são aqueles produtos que passam por várias etapas e técnicas de produtos químicos. Na sua fabricação esses procedimentos geralmente adicionam sal, açúcar e gordura em alimentos naturais.