



Alimentação
Saudável

Introdução

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 esquecer 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.

Uma alimentação saudável , diferentemente do que muitos pensam, não é 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.



Principais erros na alimentação

- Colocar muito sal nos alimentos
- Consumir muito açúcar
- Montar pratos com pouca variedade
- Não comer verduras, frutas e legumes
- Não se hidratar adequadamente
- Pular as refeições



Benefícios de manter uma dieta equilibrada:

É por meio da alimentação que oferecemos ao nosso corpo as substâncias que ele precisa para realizar suas diferentes funções, e isso não é diferente com o sistema imunológico. Ele precisa de um reforço, que vem da dieta, para que as células que protegem o corpo estejam fortalecidas e em boa quantidade.

Benefícios de uma alimentação saudável



Controle do peso corporal :
Um cardápio saudável ajuda
ainda, a controlar o peso
corporal e isso vai além das
questões estéticas. Afinal, sobre
peso e obesidade estão
relacionados à ocorrência de
doenças crônicas não
transmissíveis .Além disso
conforme aponta o Instituto
Nacional de Câncer (inca)3,8%
dos casos de câncer no Brasil
estão relacionados à obesidade,
em um total de 15 mil por ano.

PIRÂMIDE ALIMENTAR

ENTENDA

Principais nutrientes de cada grupo alimentar

- Pães, arroz, cereais, massas carboidratos complexos (vitaminas do complexo B e fibras);
- Hortaliças e vegetais (vitamina A, vitamina C, folato, ferro, fibras);
- Frutas (vitamina A, vitamina C, potássio, folato, ferro, fibras);
- Leite e derivados (cálcio, proteína, vitamina A, vitamina D)
- Carnes, aves, peixes, ovos, feijão, nozes (ferro, zinco, vitaminas do complexo B, proteínas);
- Gorduras, óleos e açúcares (vitamina E, ácidos graxos essenciais, carboidratos, porém são ricos em calorias e devem ser utilizados esporadicamente)

Porções recomendadas para cada grupo

Energéticos Extras

- ✓ Óleos, gorduras, doces e açúcares (uso moderado)

Construtores

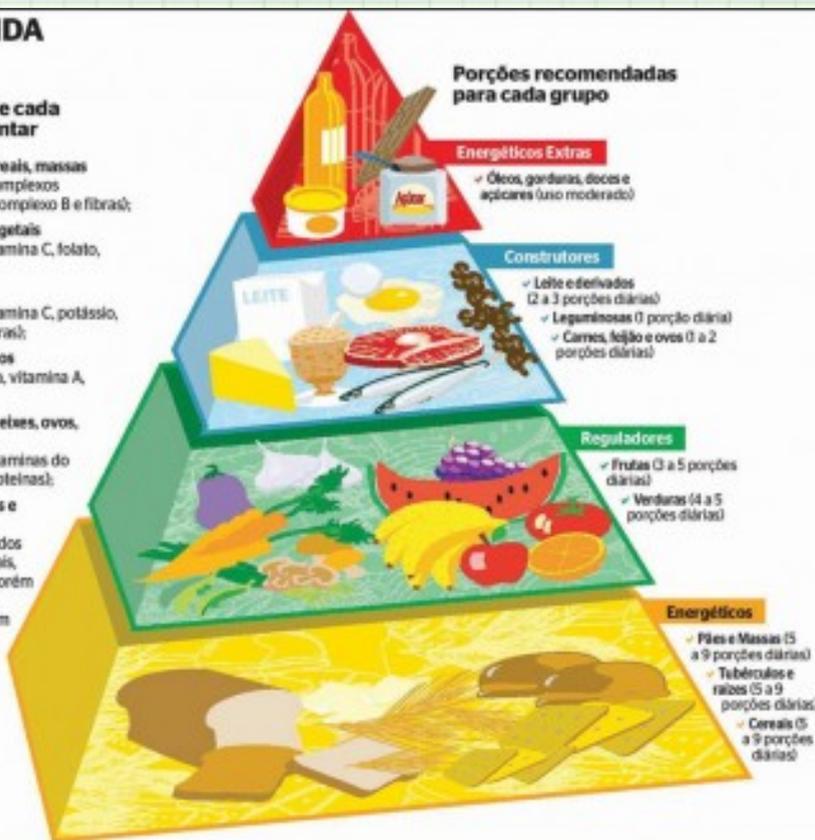
- ✓ Leite e derivados (2 a 3 porções diárias)
- ✓ Leguminosas (1 porção diária)
- ✓ Carnes, feijão e ovos (1 a 2 porções diárias)

Reguladores

- ✓ Frutas (3 a 5 porções diárias)
- ✓ Verduras (4 a 5 porções diárias)

Energéticos

- ✓ Pães e Massas (5 a 9 porções diárias)
- ✓ Tubérculos e raízes (5 a 9 porções diárias)
- ✓ Cereais (5 a 9 porções diárias)



Ter a alimentação saudável e praticar exercícios físicos são hábitos fundamentais para a saúde. Então, se tiver alguma dúvida, consulte um médico. Ele orientará melhor você e fará recomendações personalizadas.

