

## Alimentação saudável

**Alternar entre páginas**

0/5

**Página Anterior**

**Próxima página**

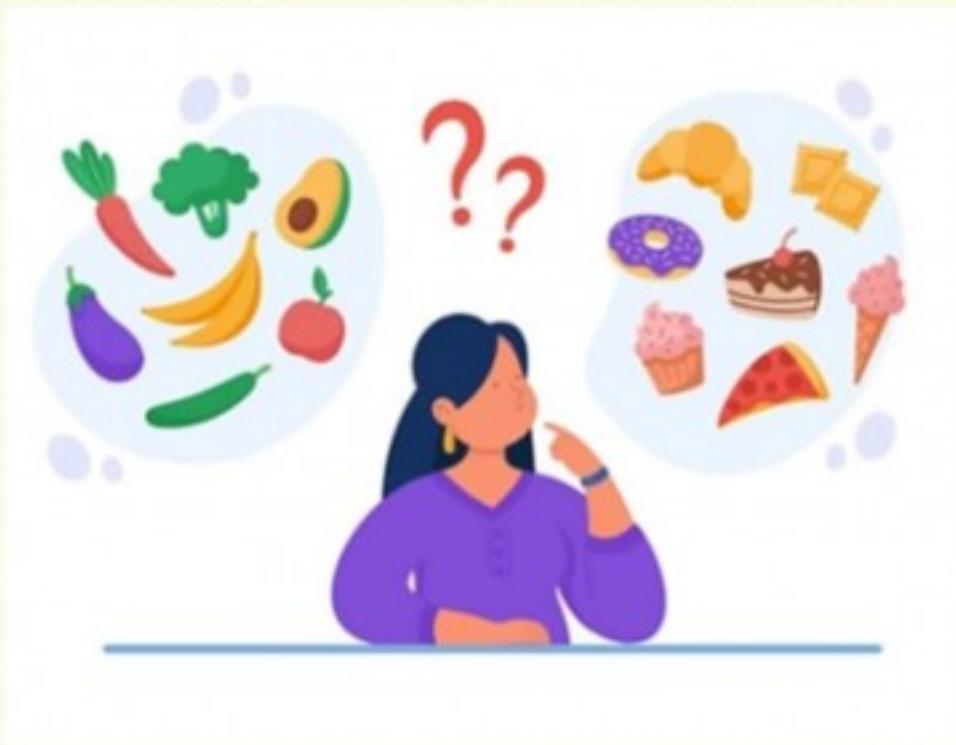


Equilíbrio da saúde mental- Sabia que a saúde mental também se relaciona com a alimentação? De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, de todas as idades tem depressão e ela também pode ser causada por desequilíbrios na saúde física. Logo, se alimentar bem ajuda a garantir uma mente mais equilibrada e saudável.

O cuidado com a saúde  
começa pela boca.



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



Prevenção de doenças- Com o sistema imunológico fortalecido, prevenimos as doenças causadas por agentes patógenos, porém, mantendo uma alimentação saudável evitamos ainda outras complicações, que são decorrentes do estilo de vida. Esse é o caso da hipertensão, diabetes, problemas vasculares e cardíacos.



**COMER BEM É  
INVESTIR EM SAÚDE  
PARA A VIDA TODA**