

Alimentação Saudável

A alimentação saudável ajuda a prevenir uma série de doenças, como a avitaminose, a desnutrição e a anemia. A longo prazo, também contribui para o fortalecimento da saúde de um modo geral, já que fortalece o sistema imunológico e ajuda a retardar processos degenerativos.

A alimentação interfere na qualidade de vida?

A resposta é muito clara: sim! Para manter o bom funcionamento do organismo, é preciso ter uma boa alimentação. Isso acontece porque esses nutrientes contribuem para um sistema imunológico saudável, fortalecendo o

corpo e prevenindo e combatendo inúmeras doenças. Qual a importância de ter uma alimentação saudável? Ter hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida evita não apenas a má nutrição ou aumento de peso, mas também uma série de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes melittus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), além de outras condições.

1 Dormir bem. Assim como se alimentar e praticar exercícios são essenciais para uma vida saudável, dormir não é diferente. ... Beber água. ... Praticar exercícios físicos. Dedicar tempo para fazer o que gosta. ... Ter uma dieta equilibrada. ... Fazer exames periódicos. ... Manter o peso. ... Trabalhar com o que gosta.

Uma cozinha saudável nos deixa menos suscetíveis a várias doenças, como diabetes, hipertensão, obesidade e câncer. Além disso

também contribui para a redução de peso, a melhora no humor, a boa saúde intestinal, a memória e a disposição física, o sono adequado e a imunidade.

Praticar esportes ou atividades físicas de maneira consistente; Dormir ao menos 8 horas por dia, com horários fixos para deitar e se levantar da cama; Seguir uma dieta mais nutritiva e balanceada; Meditar todos os dias; Beber ao menos 2 litros de água por dia

dar preferência a produtos naturais, ou seja, não industrializados; verificar datas de validade nas embalagens, observar a aparência de frutas e vegetais e legumes para evitar consumir alimentos "passados"

evite sucos industrializados, refrigerantes, bolos e biscoitos doces e recheados; reduza a quantidade de sal na comida; beba pelo

**menos dois litros de água por dia; pratique
Uma alimentação saudável proporciona
pelo menos 30 minutos de atividade física
qualidade de vida, pois faz nosso corpo
todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o
funcionar adequadamente respondendo a
fumo.**

todas as funções e é uma das melhores

formas de prevenção para qualquer doença.

Talvez você já esteja cansado de ouvir a frase

"você é o que você come", porém, não é mais

do que a pura verdade.

Uma alimentação saudável é aquela que

garante o fornecimento de todos os nutrientes

necessários para o funcionamento do nosso

corpo. Investir em alimentos pouco

processados e reduzir o consumo de

gorduras, sal e açúcar são algumas das

medidas que podem melhorar a sua
A Nutrição faz parte da vida de todo ser
alimentação a ingestão de alimentos
saudáveis, o corpo recebe os nutrientes,
vitaminas e minerais necessários para manter
o funcionamento adequado, inclusive
prevenindo doenças como obesidade, anemia,
diabetes, entre outras.

As primeiras menções que envolviam a
questão de comer de forma saudável
aparecem no século XVIII quando para
Cascudo (1983), “glutão sucedeu ao gourmet”
e operou-se “a decadência do saber comer,
substituído pela fama pilhérica de comer
muito”

A história da alimentação é antiga. Acredita-
se que o homem teria começado a se
alimentar de frutos e raízes após observar o
com- portamento de outros animais. Depois,
teria passado a consumir carne crua e

moluscos in natura. Mais tarde, aprendeu não se sabe como, a assar e cozinhar. Atualmente, a nossa alimentação foi gradativamente substituída por produtos alimentícios ultraprocessados de preparo instantâneo, tais como steaks, hambúrgueres, salsichas, massas de preparo ultrarrápido com temperos artificiais, sucos de caixa e em pó com alto nível de corantes e conservantes, refrigerantes.

Os alimentos mais frequentemente referidos pela população brasileira foram arroz (84,0%), café (79,0%), feijão (72,8%), pão de sal (63,0%) e carne bovina (48,7%), destacando-se também o consumo de sucos e refrescos (39,8%), refrigerantes (23,0%) e menor presença de frutas (16,0%) e hortaliças (16,0%).

As práticas alimentares podem ser compreendidas não somente quanto aos

alimentos habitualmente consumidos, mas As pessoas que se alimentam de forma também as condições que favorecem com que saudável e equilibrada garantem uma melhor sejam habituais e consumidos, pois são qualidade de vida, podendo prevenir doenças determinados pela disponibilidade objetiva e fortalecer o sistema imunológico. O cuidado dos alimentos, por influências culturais, pelo com a alimentação deve ser redobrado por modo de vida, pela introdução de novos ... conta do risco de contágio da Covid-19

De acordo com os nutricionistas, uma alimentação saudável que ajuda a prevenir doenças é formada por vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos, gorduras e fibras, os quais devem compor uma dieta variada, que agregue todos os tipos de alimentos – sem exageros e exclusões.

No entanto, considera-se ideal calcular 200 gramas (um bife grande) por uma pessoa adulta durante uma refeição. Legumes e verduras são sempre ótimos e saudáveis acompanhamentos, principalmente para as

carnes. Calcular 50 gramas é a quantidade



No PRIMEIRO ANDAR, no térreo, está o GRUPO 1 cujos alimentos devem ser consumidos em maior proporção e todos os dias. São as fontes de carboidratos que estão presentes arroz, macarrão, pão, batata que fornecem energia de fácil assimilação pelo organismo

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que reúne informações importantes a respeito dos grupos de alimentos presentes em nossa dieta. Seu principal objetivo é garantir o bem-estar nutricional da população, informando-a, principalmente, sobre as porções recomendadas de cada tipo de alimento.