

alimentação saudavel

uma alimentação saudável é preciso uma mistura de carboidrato, vitaminas e sais minerais e proteína, varias pessoas, inclusive crianças, comem muitos doces e não ligam pra alimentação saudável, eu colocarei 5 dicas de como ter uma alimentação saudável.

### dicas

1 coma verduras e legumes eu sei que tem muita gente que odeia comer legumes e vegetais, mas caso voce queira estar saudável e protegido contra os virus e doenças, coma fruter e vegetais

2 Beba, no mínimo, 2 litros de água por dia  
Precisamos de água pois nosso sangue é composto por 90% dela, e nosso corpo pode variar entre 50% e 75%, então cada vez que perdemos líquido (suor, etc), é preciso repor. Além do mais, a água faz uma limpeza em todo nosso organismo, hidrata nossa pele, e é por ela que vitaminas e minerais chegam nas células de todo nosso corpo.

### 3 Reduza os níveis de açúcar

O açúcar refinado é um composto que vem da cana-de-açúcar, porém, toda a parte boa dele foi retirada, sobrando apenas as calorias. Reduzir significa deixar de ingerir uma quantidade de calorias desnecessárias para nosso organismo. Procure também substituir a versão refinada pelo mascavo, por exemplo, que não passou pelo processo de refinamento, e ainda mantém os valores nutricionais.

### 4 Dê preferência para alimentos integrais

Da mesma forma acontece com a farinha branca, ou seja, após um processo de refinamento, todo o valor nutricional dela foi retirado, restando apenas o carboidrato

Da mesma forma acontece com a farinha branca, ou seja, após um processo de refinamento, todo o valor nutricional dela foi retirado, restando apenas o carboidrato

## 5 Alimente-se devagar

Alimentar-se rápido demais nos deixa a sensação de peso, de sono, e faz com que comamos mais do que o necessário também. Para evitar isso, desligue aparelhos durante as refeições, pois estes podem disparar a ansiedade e fazer você comer depressa. E sempre que possível, almoce na companhia de alguém, para que possam conversar e saborear a comida, fazendo sua refeição mais agradável

essas foram as dicas, até mais.

# Pirâmide Alimentar



Alimentos energéticos extras

- Alimentos energéticos extras
- Alimentos constructores
- Alimentos reguladores
- Alimentos energéticos