

ALIMENTAÇÃO  
SAUVAVEL

# ALIMENTAÇÃO

## 5 DICAS PARA SE ALIMENTAR BEM

1. Tenha uma alimentação

diversificada. A dieta deve ser

diversificada para ganhos mais

otimizados. ...

2. Mantenha a boa hidratação. ...

3. Evite refeições apressadas. ...

4. Valorize o fracionamento

alimentar, mas não se prenda a ele.

5. Evite alimentos ultraprocessados.

QUAL É A IMPORTANCIA DE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL?

equilibrada? Antes de conferir algumas dicas para melhorar a sua dieta, é importante saber qual é a importância dos cuidados com a alimentação. Vamos lá?

o que são carboidratos lipidios e vitaminas?

, lipídios ... Carboidratos, lipídios e proteínas são macronutrientes presentes nos alimentos para o fornecimento de calorias/energia. A energia é utilizada para as funções vitais do organismo: respiração,

circulação, síntese proteica, renovação celular e

# o que é a pirâmide alimentar e como foi inventada?

A pirâmide alimentar ou a representação gráfica do equilíbrio alimentar foi criada nos Estados Unidos no início da década de 1990. Como os hábitos de consumo alimentar entre as pessoas são diferentes, nutricionistas brasileiros montaram uma pirâmide alimentar adaptada para nossa realidade. A pirâmide brasileira é dividida em 08 grupos de alimentos, distribuídos em 04 níveis ou andares. De forma balanceada, e adequada às necessidades específicas de cada um, devemos compor nosso cardápio diário com alimentos nutritivos e, porque não saborosos, que ajudam no desenvolvimento das crianças e dos adolescentes e contribuem para a saúde e o bem-estar na fase adulta. A tabela abaixo reúne os grupos de alimentos a qualidade de caloria por porção e o número de porções diárias.

---

