



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL CONSISTE NO CARDÁPIO OU NA DIETA QUE PRIORIZA OS GRUPOS ALIMENTARES QUE FAZEM BEM PARA A SAÚDE DO SER HUMANO, SENDO: FRUTAS; VERDURAS; LEGUMINOSAS; SEMENTES; INTEGRAIS; PROTEÍNAS MAGRAS; GORDURAS BOAS (INSATURADAS).

FAÇA UMA BONITA ILUSTRAÇÃO:

AO MESMO TEMPO, DEVEMOS MINIMIZAR O CONSUMO DE ALIMENTOS RELACIONADOS A DOENÇAS COMO DIABETES, HIPERTENSÃO, COMPLICAÇÕES CARDIOVASCULARES. ALGUNS DESSES ALIMENTOS SÃO:

- AQUELES AÇUCARADOS ARTIFICIALMENTE;
- RICOS EM SÓDIO;
- FRITURAS;
- CARNES PROCESSADAS;
- ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS;
- REFRIGERANTES;
- FAST FOOD,

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL TAMBÉM ENVOLVE A VARIEDADE DE GRUPOS CONSUMIDOS E A QUANTIDADE IDEAL DAS REFEIÇÕES DE ACORDO COM A NECESSIDADE DE CADA PESSOA.

BENEFÍCIOS DE MANTER UMA DIETA EQUILIBRADA:

- FORTALECIMENTO DA IMUNIDADE;
- SUFICIÊNCIA NUTRICIONAL;
- EQUILÍBRIO DA SAÚDE MENTAL;
- PREVENÇÕES DE DOENÇAS;
- CONTROLE DO PESO CORPORAL.

5 DICAS PARA TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO:

- 1- REDUZA O CONSUMO DE AÇÚCAR E DE SÓDIO;
- 2- EVITE GORDURAS E FRITURAS;
- 3 - CONSUMA MAIS ALIMENTOS NATURAIS;
- 4 - VARIE O CARDÁPIO;
- 5- PREFIRA COMIDA DE "VERDADE".

PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, DICAS PARA VOCÊ CONSEGUIR:

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É AQUELA QUE FORNECE TODOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS AO NOSSO CORPO EM UMA QUANTIDADE ADEQUADA.

QUAIS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

- CARBOIDRATOS: PÃES, MASSAS, CEREAIS, GRÃOS, VEGETAIS, AÇUCARES;
- PROTEÍNAS: CARNE, PEIXE, OVOS, LEITE, CEREAIS INTEGRAIS;
- LIPÍDOS: (GORDURAS DE ORIGEM ANIMAL E VEGETAL): MANTEIGA, MARGARINA, ÓLEOS, AZEITE, QUEIJOS, NOZES, CASTANHAS;
- ALÉM DE MINERAIS E VITAMINAS.

