



Alimentação saudável



A alimentação saudável deve ter o consumo da alimentação industrializada. Como nós não podemos ter uma alimentação ruim, temos que pensar, antes de comer os alimentos com muito sal por exemplo hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopa, molho e tempero pronto.

nos humanos temos que beber 2 litros de água por dia por conta da nossa saúde. Temos que cuidar das nossas vidas, pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Também não podemos beber bebidas alcoólicas e nem fumar. Mantenha o peso dentro da alimentação saudável.

para ter uma alimentação saudável, temos que incluir diariamente 6 porções de grupo de cereais ( arroz, trigo, pães e massa), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca, macaxeira, alúmen nas refeições. De preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.

