

A solid red vertical bar runs along the left edge of the page.

ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Um dia dois amigos estavam conversando sobre alimentação e Ana falou para Pedro:

-Ana: Pedro a alimentação é muito importante para nossa saúde e bem-estar. Comer uma dieta variada e balanceada dá ao corpo todas as vitaminas necessárias. Comer de forma saudável evita doenças, mas também melhora a qualidade de vida sabia Pedro? então Ana pergunta a Pedro:

-Ana: Pedro, você já pensou em mudar sua alimentação pra algo mais saudável?

-Pedro: Já pensei nisso, mais não sei como fazer.

-Ana: começa comendo mais frutas e vegetais. Eles tem vitaminas, minerais e fibras.

-Pedro: Boa ideia. Preciso mesmo comer frutas e vegetais.

-Ana: Tenta começar com brócolis, cenoura e espinafre. São fáceis de achar e super nutritivos.

-Pedro: E quanto às proteínas? Eu não sei o que tem proteína?

-Ana: Tem em carnes magras, peixes, ovos e também em feijão e lentilha.

-Pedro: E as gorduras? Sempre ouço que são ruins.

-Ana: Nem todas! As gorduras boas, como as do abacate, nozes, sementes e azeite de oliva são ótimas pro coração e pro cérebro.

Depois disso Pedro foi pesquisar mais e descobriu que é muito importante sempre estar hidratado, bebendo bastante água ao longo do dia e ótima para quase todas as funções do corpo, desde a digestão até a temperatura do corpo.

One day two friends were talking about food and Ana said to Pedro:

-Ana: Pedro, food is very important for our health and well-being. Eating a varied and balanced diet provides the body with all the vitamins it needs. Eating healthy prevents diseases, but also improves quality of life, did you know Pedro? then Ana asks Pedro:

-Ana: Pedro, have you ever thought about changing your diet to something healthier?

-Pedro: I've thought about it, but I don't know how to do it.

-Ana: start eating more fruits and vegetables. They have vitamins, minerals and fiber.

-Pedro: Good idea. I really need to eat fruits and vegetables.

-Ana: Try starting with broccoli, carrots and spinach. They are easy to find and super nutritious.

-Pedro: What about proteins? I don't know what has protein?

-Ana: It is found in lean meats, fish, eggs and also in beans and lentils.

-Pedro: And the fats? I always hear they are bad.

-Ana: Not all! Good fats, such as those in avocado, nuts, seeds and olive oil, are great for the heart and brain.

After that, Pedro researched more and discovered that it is very important to always be hydrated, drinking plenty of water throughout the day and it is great for almost all body functions, from digestion to body temperature.

