A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEI : SAÚDE E ALIMENTO

O alimento é uma condição essencial para a sustentação da vida, ou seja, para que a alimentação seja feita de maneira correta tem que ser ingerida na quantidade e variedade adequadas, caso contrário o organismo não desenvolve corretamente suas funções e acaba por não conseguir prevenir as doenças causadas por uma má alimentação.

Sendo assim, se a alimentação não for variada, não será fornecida adequadamente a quantidade de nutrientes necessários para que você tenha saúde, proporcionando doenças relacionadas à nutrição, como por exemplo, obesidade e gengivites.

Dessa forma, é de extrema importância que essa informação seja passada para que não haja maior sensibilidade às infecções, hipertensão, diabetes, entre outros.

Logo, uma alimentação saudável regada de muitos nutrientes, exercícios e dietas balanceadas resultará em uma vida prolongada e útil, independentemente da idade.

Disponível em:

https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/conteudo/a/60195

ALIMENTOS SAUDÁVEIS

VEGETAIS COMO LEGUMES, VERDURAS E HORTALIÇAS SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS. ENCONTRE NESTE DIAGRAMA OS NOMES DE ALGUNS DELES.











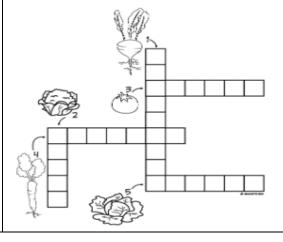
Е	М	1	æ	Η	0	F	D	S	IL	Α	С
G	А	F	Е	S	Ω	-	N	А	F	R	Е
С	G	Е	P	٦	А	_	М	٦	IF	В	Z
Α	R	I	0	Т	s	J	В	F	۵	к	0
В	_	V	١	М	Ν	Е	А	٩	۵	D	U
Α	Ã	w	I	Υ	Z	0	х	С	٦	D	R
Т	0	U	0	R	-	0	Ε	Е	D	-	Α
Α	В	Ó	В	0	R	А	М	>	М	J	Е
Т	С	А	Т	С	Н	U	С	Н	U	D	В
Α	s	F	М	S	Ι	С	0	U	>	Ε	Т
٧	С	В	Е	R	1	N	J	Ε	L	Α	O







CRUZADINHA





ALIMENTAÇÃO

SAUDÁVEL



COM-VIDA

Manteiga, carnes vermelhas gordas Ricas em gordura e calorias

Consumo esporádico



Vinho tinto: opcional Consumo moderado (não para todas as pessoas)



Suplemento nutricional (não para todas as pessoas)

Açúcares, doces, sal, cereais refinados e refrigerantes Ricos em calorias e pobre em nutrientes Consuma esporadicamente

Leite e derivados

Ricos em proteínas e cálcio Opte por produtos magros Consuma 3 vezes ao dia



Aves, peixes, frutos do mar, carnes magras e ovos

Ricos em proteínas e gorduras Consuma 1 a 2 vezes ao dia



Leguminosas e oleaginosas Ricas em vitaminas, minerais e fibras Consuma 1 a 2 vezes ao dia

Frutas

Ricas em vitaminas e fibras (sempre que possível, coma com a casca)

Consuma 3 a 5 vezes ao dia



Verduras e legumes Ricos em vitaminas, minerais e fibras

Consuma 3 a 5 vezes ao dia

Cereais integrals (arroz, pães e massas...) Rico em fibras Consuma na maioria

das refeições







Óleos vegetais saudáveis (azeite de oliva, óleo de canola)

Ricos em gorduras mono e poliinsaturadas

Consuma diariamente

Pratique exercícios físicos regularmente













Hidrate-se e mantenha um peso saudável