



Uma alimentação saudável melhora a qualidade de vida e aumenta a longevidade. A alimentação equilibrada, rica em nutrientes e controlada em calorias previne ou retarda doenças como diabetes, obesidade, hipertensão e câncer.



Recomendações

- Procure fazer de 5 a 6 refeições por dia em horários regulares;
- Mastigue bem os alimentos e coma com calma;
- Priorize ervas e temperos naturais. Substitua o sal e os temperos industrializados por alho, cebola, salsa, cebolinha, alecrim, cominho, louro, coentro, manjerição e orégano;
- Evite o consumo de açúcar e doces em geral. Substitua-os pelo açúcar demerara ou mascavo ou adoçante natural (Stévia);
- Consuma frutas diariamente, mas não exagere, 3 a 5 porções por dia é o recomendado;
- Prefira pão, biscoito, arroz, macarrão e massa nas versões integrais;
- Evite alimentos ricos em gordura saturada e colesterol (ex: linguiça, bacon, carnes gordas, manteiga, creme de leite, mortadela) e ricos em gordura trans (ex: margarina, chocolates, biscoitos recheados);
- Substitua o leite e os laticínios integrais pelos desnatados. Prefira os queijos brancos (minas, cottage e ricota);
- Na preparação dos alimentos, priorize as formas cozida, grelhada ou assada, evitando frituras;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes;