

Alimentação Saudável

Cuidados que melhoram a qualidade de vida e aumentam a longevidade.



Mantenha sua alimentação saudável.

POR QUE DEVEMOS MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

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 e evite ficar longos períodos em jejum;
- Coma leguminosas pelo menos uma vez ao dia;
- Utilize temperos naturais;
- Consuma mais frutas e as use como sobremesa, principalmente as ricas em Vitamina C;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibras;
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos;
- A mistura arroz com feijão é um excelente hábito alimentar do brasileiro;
- Pratique atividade física regularmente conforme orientação médica/orientador físico;
- Beba, no mínimo, 10 copos de água por dia; e
- Mantenha o peso ideal.

Procure mais informações na Unidade no site:

www.saudenaval.mar.mil.br



Saúde Naval