



Saúde Naval

Alimentação Saudável

Cuidados que melhoram a qualidade de vida.



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 e evite ficar longos períodos em jejum;
- ➔ Utilize temperos naturais;
- ➔ Consuma mais frutas e alimentos ricos em fibras;
- ➔ Coma devagar e mastigue bem os alimentos;
- ➔ Pratique atividade física regularmente conforme orientação médica/orientador físico;
- ➔ Beba, no mínimo, 10 copos de água por dia; e
- ➔ Mantenha o peso ideal.

Saiba mais em:

www.saudenaval.mar.mil.br