

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



A ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde. Igualmente importantes para a saúde são os alimentos específicos que fornecem os nutrientes, as inúmeras possíveis combinações entre eles e suas formas de preparo, as características do modo de comer e as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares.

Uma alimentação saudável proporciona qualidade de vida, pois faz nosso corpo funcionar adequadamente respondendo a todas as funções e é uma das melhores formas de prevenção para qualquer doença.

A alimentação saudável é a ingestão de, principalmente, alimentos naturais em nossas refeições diárias. Nessa é necessário a absorção de açúcares, carnes, ovos, hortaliças, frutas, legumes, leite, óleos, massas, raízes e tubérculos.



A quantidade necessária para a alimentação saudável varia para cada organismo já que é levado em consideração a altura, a idade, o peso, e a saúde de cada indivíduo, além do estilo de vida do mesmo.



Mesmo não existindo uma regra que possa se adequar a existem algumas orientações básicas que se enquadram a todos.

# DEZ REGRAS PARA COMER MELHOR

**1** Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação



**2** Dê preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

**3** Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

**4** Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

**5** Faça compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados

**6** Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias



**7** Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos ou criar preparações culinárias

**8** Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

**9** Evite o consumo de alimentos ultraprocessados



**10** Limite o consumo de alimentos processados

Fonte: Ministério da Saúde

## Referências:

1. Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em 07/ 03/ 2018.