DICA DA SAÚDE

Dia Mundial da Alimentação 16 de Outubro



Celebra-sea 16de Outubroo Dia Mundial da Alimentação. Esta data, assinalada em mais de 150 países, tem como principal objetivo alertar e consciencializar as pessoas para a importância de uma alimentação saudável. Mensal Ed.25 /Outubro







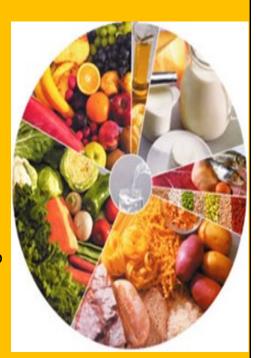
Uma alimentação saudável deve ser:

Equilibrada - ingerir maior quantidade de alimentos dos grupos com maior representação e menor quantidade dos grupos com menor representação

Completa - ingerir alimentos de cada grupo e beber água diariamente

Variada - diversificar o consumo de alimentos dentro

<u>Variada</u> - diversificar o consumo de alimentos dentro do mesmo grupo.



Cuidados a ter com a alimentação:

- Inicie o dia com o Pequeno almoço, durante o dia coma de 3 em 3 horas;
- Respeite o horário das refeições, faça 5-6 refeições por dia;
- Variar a sua alimentação diária, dê preferência aos alimentos frescos (naturais);
- Limite os alimentos processados industrialmente e leia o rótulo antes de os adquirir;
- Nas refeições principais (almoço/jantar) coma sempre sopa e legumes ou saladas;
- Limite gorduras e alimentos gordos, principalmente gorduras de origem animal (saturadas);
- Limite açúcar e produtos açucarados (doces, sobremesas, sumos, refrigerante...);
- Limite sal e alimentos ricos em sal (caldos de carne, enchido, bacon, queijo, presunto, azeitonas, produtos processados...);
- Prefira alimentos ricos em fibras (cereais integrais; pão escuro, integral...):
- Prefira confecções simples (limite fritos, refogados e molhos);
- Evite ou modere consumo de bebidas alcoólicas:
- Coma devagar, mastigue bem os alimentos;







Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável www.alimentacaosaudavel.dgs.pt Associação Portuguesa de Nutricionistas www.apn.org.pt/

Associação Portuguesa de Dietistas

Para mais informações:









16/10 Dia da alimentação

