

DICA DA SAÚDE

Dia Mundial da Alimentação
16 de Outubro



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Celebra-se a 16 de Outubro o 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 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;



Junk Food V's Healthy Food



"Que seu remédio
seja seu alimento e que seu
alimento seja seu remédio"

Hipócrates



16/10 Dia da alimentação

Para mais informações:

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável

www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Associação Portuguesa de Nutricionistas

www.apn.org.pt/

Associação Portuguesa de Dietistas