



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Março 2022

Alimentação saudável



Uma alimentação saudável é aquela que garante ao organismo todos os nutrientes de que ele precisa. Isso significa que, para termos uma alimentação adequada, não temos que pensar apenas em quantidade, é fundamental pensar na **qualidade** do que estamos ingerindo, bem como na **variedade** e sempre pensar no **equilíbrio** em nossas refeições.

Atualmente, erramos muito quando o assunto é alimentação saudável, principalmente, devido ao ritmo de vida que temos levado. Alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, ausência de alimentos frescos em nossos pratos, pouca variedade e pular as refeições são alguns dos erros que cometemos ao nos alimentar.



Para se ter uma alimentação saudável, alguns pontos importantes devem ser destacados, como:

- Não pular refeições;
- Comer verduras, legumes e frutas diariamente;
- Alimentar-se de alimentos *in natura* ou minimamente processados;
- Evitar alimentos com muita gordura;
- Reduzir a quantidade de sal nos alimentos;
- Evitar alimentos industrializados;
- Beber pelo menos dois litros de água diariamente.



Fonte: mundoeducacao.uol.com.br