

# O META REDE TAMBÉM PROMOVE SAÚDE

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Ajuda no tratamento e na prevenção de doenças
- Melhora qualidade de vida
- Equilibra o funcionamento do organismo



# Você é o que você come!

- Somos feitos por mais de 100 trilhões de células.
- Cada célula precisa de pelo menos 44 nutrientes conhecidos para funcionar adequadamente.
- Você é feito dos nutrientes que você come.
- A sua saúde e a saúde do seu filho estão nas suas escolhas
- Com a deficiência prolongada aparecem as doenças



Celulas bem nutridas  
= saúde e peso  
adequado



**Células mal nutridas  
= obesidade e doenças crônicas**

# Prato Saudável

**25%** do Prato

Alimentos ricos em proteínas:

Leguminosas em geral ( feijão sem carne salgada : fradinho, branco, mulatinho, preto, verde, fava, mangalô, andu, lentilha, ervilha. soja, tofú...

e carnes de

**25%** do Prato

Alimentos ricos em carboidratos

Cereais de preferência integrais (arroz, milho..), Raízes, batatas, abóbora, massas de preferência integrais.



**50%** do Prato  
Alimentos ricos em Vitaminas e Minerais:

Hortalças (salada crua) e vegetais cozidos no vapor  
De preferência temperados com azeite de oliva extra virgem ( 1 col de sopa),  
**cuidado com o consumo de sal**  
Evitar molhos

prontos

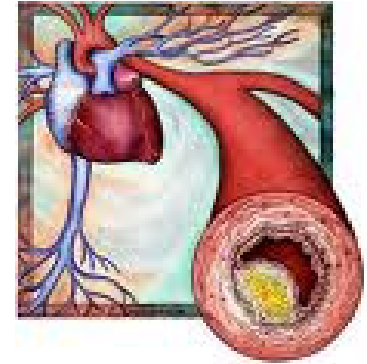
## Prato Colorido!

# 12 Passos básicos

- Evitar lanches rápidos e calóricos( hamburguer, biscoito recheado, salgadinhos, frituras)
- Não pular refeições ( principalmente café da manhã)
- Comer frutas frescas, pelo menos 3 x/dia
- Comer feijão com arroz no almoço
- Evitar carne vermelha e gorda, embutidos (lingüiça, salame..) e carnes salgadas.
- Diminuir consumo de açúcar e adoçante, refrigerantes, balas, sucos de mentira... ( “sabor artificial de...”)
- Evitar caldo e temperos prontos, use condimentos naturais.
- Diminuir consumo de gorduras saturadas e “trans” (observar rótulos)
- Comer verduras e legumes diariamente (crus e cozidos no vapor )
- Consumir gorduras boas (azeite de oliva, oleaginosas, óleos EVs, linhaça; w3)
- Hidratar-se adequadamente ( pelo menos 8 copos de água /dia)
- Fazer atividade física pelo menos 3x / sem por no mínimo 30 min.



# Prevenção desde a infância



- Estudos mostram que o processo aterosclerótico começa a se desenvolver na infância.
- As crianças saudáveis devem ser encorajadas: A praticar atividade física prazerosa (esportes, no mínimo trinta minutos/dia – 3 a 4 X /sem) associado a uma alimentação saudável para prevenção e controle das doenças crônicas como: doenças cardiovasculares seus fatores de risco, como **a obesidade, dislipidemias, diabetes, hipertensão arterial e outras doenças crônicas**

# Alimentação e prevenção



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS.

Exemplo de cardápio simples e saudável para o dia a dia.

<b>Café da manhã</b> <b>Detox</b>	Suco de frutas + raízes + ovo caipira “não frito”, queijos brancos Ou vitamina de frutas com aveia e linhaça (com ou sem leite (soja ou vaca ou iogurte, a depender da tolerância)
<b>Lanche</b>	Frutas, sucos, pipocas caseiras, beiju, biscoitos sem trans.
<b>Almoço</b> <b>Digestão</b>	Salada crua e cozida Arroz/Feijão ou macarrão integral ou de arroz Proteína assada, grelhada ou cozida( animal ou vegetal) Fruta como sobremesa ou um pouco de suco ou chá ( 100ml)
<b>Lanche</b>	Frutas, biscoitos caseiros, bolos caseiros, castanha.s..
<b>Jantar</b> <b>Reposição</b>	Sopas de verduras e legumes, ou repete o café da manhã ou almoço sem o feijão
<b>Ceia</b> <b>Reposição</b>	Frutas ou sucos/chás



**SAÚDE!**