



O que é ter uma alimentação saudável?

Quando o assunto é saúde, o que mais ouvimos falar em programas de televisão ou artigos de revistas, é que devemos ter uma alimentação mais saudável.

Você sabe o que é uma alimentação saudável? Provavelmente vieram na mente algumas imagens de frutas, de coisas verdes e comida sem sabor. Será que é só isso?

Quando falamos de uma alimentação saudável estamos nos referindo a uma refeição “completa” e que atinge todas as necessidades do organismo. Uma alimentação que não tem falta de nenhum nutriente.

Alimentação não se refere somente ao ato de comer, mas tudo que envolve a refeição. Quando nos alimentamos, as escolhas que fazemos trazem junto vários elementos como: a história familiar, cultural, afetiva, entre outras coisas. O ser humano quando se alimenta não pensa somente em nutrir seu organismo, mas ele sente o cheiro, sabor, textura, lembranças e busca também ter prazer.

A seguir estão alguns requisitos da alimentação saudável:

- 1- **Colorida.** Nos alimentamos também com os olhos. Procure fazer um prato colorido, pois quanto mais colorida é sua alimentação, mais adequada em termos de nutrientes ela estará. Abuse das frutas, verduras e legumes. Você não irá se arrepender.
- 2- **Variada.** Temos vários grupos de alimentos (feijões, laticínios, carnes, gordura, verduras, frutas, etc.). Nosso organismo precisa de todos eles, pois cada um tem sua função e nutriente específico.



3- **Suficiente.** A quantidade que você ingere é muito importante, por isso temos como base a pirâmide alimentar. Ela ajuda a mostrar a quantidade necessária.

Grupo 1: arroz, pão, massa, batata e mandioca – 6 porções (1 porção = 150 kcal)

Grupo 2: frutas – 3 porções (1 porção = 70 kcal)

Grupo 3: legumes e verduras – 3 porções (1 porção = 15 kcal)

Grupo 4: carnes e ovos – 1 porção (1 porção = 190 kcal)

Grupo 5: leite, queijo e iogurte – 3 porções (1 porção = 120 kcal)

Grupo 6: feijões – 1 porção (1 porção = 55 kcal)

Grupo 7: óleos e gorduras – 1 porção (1 porção = 73 kcal)

Grupo 8: açúcares e doces – 1 porção (1 porção = 110 kcal)

4- **Segura.** Os alimentos consumidos devem ser preparados segundo as normas sanitárias e livres de contaminações. Devem seguir o prazo de validade e precisam ser armazenados de forma correta, para que não possam trazer doenças.

5- **Acessível.** No Brasil temos a felicidade de ter acesso a uma grande variedade de alimentos.

Quer viver com uma qualidade de vida melhor e com mais saúde?
Comece agora mesmo a fazer mudanças necessárias.