



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

dicas práticas para variedade e sabor

A alimentação desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como o câncer, diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade.

Ter uma alimentação saudável não significa cair na monotonia. É possível diversificar a dieta de forma prática e saborosa. Fique por dentro das nossas dicas para tornar a alimentação saudável mais interessante.



1 EXPLORE DIFERENTES CORES

Uma das formas de prevenir o câncer é consumir rotineiramente cereais integrais, legumes, verduras, frutas, leguminosas (ex.: feijões, lentilha) e sementes. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras, que ajudam a proteger o organismo contra danos celulares e inflamação, fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da doença.

Inclua em sua dieta habitual, no mínimo, cinco porções diárias (400 gramas/dia) de frutas e legumes coloridos, além de verduras.

