

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: dicas práticas para variedade e sabor

## 2 ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS

As fibras alimentares, encontradas em alimentos como grãos integrais, legumes, frutas e vegetais, têm sido associadas a um menor risco de câncer de cólon. As fibras ajudam a promover a saúde intestinal, auxiliando na digestão adequada e no controle do peso corporal, fatores importantes na prevenção do câncer.



## 3 VARIE AS FONTES DE PROTEÍNA

Além das carnes brancas ou vermelhas (bovina, suína, aves, peixes, frutos do mar), existem outras fontes de proteína saudáveis, como leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) e ovos. Inclua diferentes fontes de proteína em suas refeições para garantir uma ingestão equilibrada de aminoácidos essenciais.

*Acesse todas as dicas.*

