

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

dicas práticas para variedade e sabor

5 EXPERIMENTE RECEITAS NOVAS

Procure receitas saudáveis e saborosas que utilizem diferentes ingredientes e métodos de preparo. Por exemplo, experimente saladas criativas com combinações de vegetais, frutas e grãos integrais, ou explore diferentes especiarias e temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos.



Clique na
imagem
e veja
algumas
receitas



6 CONTROLE DO PESO CORPORAL

Manter um peso corporal saudável é essencial na prevenção da obesidade e do câncer. A gordura corporal na idade adulta está relacionada a um maior risco de cânceres de: mama (pós-menopausa), cólon e reto, endométrio, rim, esôfago e outros. Uma alimentação equilibrada e a prática de atividade física são fundamentais para o controle do peso.

Acesse todas as dicas.