

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

## dicas práticas para variedade e sabor

### 7 PLANEJE COM ANTECEDÊNCIA

Organize seu cardápio semanal e faça uma lista de compras com ingredientes variados. Isso ajudará você a ter uma alimentação mais diversificada e a não cair na rotina de sempre consumir os mesmos alimentos.

Preparar uma quantidade maior de comida e congelar em menores porções é uma excelente estratégia para manter uma alimentação saudável. Alimentos como arroz, feijão, legumes, carne, frango e peixe, após o cozimento, podem ser congelados.

É importante ressaltar que uma alimentação saudável deve ser combinada com outros bons hábitos, como praticar exercícios físicos regularmente, manter um peso corporal adequado e evitar o consumo de tabaco e de álcool. A adoção de uma alimentação saudável, com ênfase em frutas, legumes, verduras e grãos integrais, pode ser uma estratégia eficaz na prevenção de doenças como o câncer.

*Acesse todas as dicas.*

