

Alimentação saudável inclui o consumo diário de fibras

Como está o seu consumo de fibras? A dieta saudável de um adulto deve incluir diariamente pelo menos cinco porções de frutas e vegetais sem amido, como, por exemplo, tomate, cenoura, couve-flor, beterraba, chuchu, quiabo e abobrinha. Cada porção equivale a uma quantidade que caiba na palma da sua mão do produto picado ou inteiro, representando de 25g a 30g. Alimentos ricos em fibra ajudam na prevenção do câncer, principalmente porque regulam o funcionamento do intestino.

Também é recomendado o consumo de pelo menos três porções de cereais integrais por dia, sendo que cada uma representa meia xícara de farinha de aveia ou meia xícara de arroz integral. Para saber mais, vale a consulta ao livro Alimentos Regionais Brasileiros, disponível na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. A publicação traz ótimas opções de frutas, legumes e verduras que



Dieta de um adulto deve contar diariamente com pelo menos cinco porções de frutas e vegetais sem amido

podem ser encontrados em diferentes regiões do País. Uma dica é optar pelos alimentos que estão na safra, pois costumam ter preços mais baratos.

Fique atento ao consumo de cereais matinais e barras de cereais industrializados, que pertencem ao grupo dos alimentos ultraprocessados e, portanto, não são indicados. As elevadas quantidades de açúcar, gordura e/ou sal e calorias resultam em excesso de peso, que traz riscos à saúde.

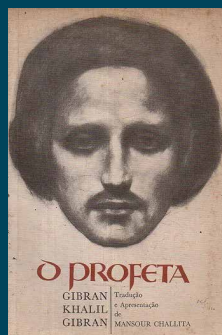
+ MAIS NA INTERNET: O livro Alimentos Regionais Brasileiros está disponível em https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf



DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviada pela enfermeira do HC I Ursula Neves, responsável pelo grupo de orientação aos familiares e acompanhantes. Dica: livro *O Profeta*, de Kalil Gibran.



Este é o livro mais famoso do ensaísta, prosador, poeta, conferencista e pintor Kalil Gibran. Publicado pela primeira vez em 1923 em inglês, o clássico já foi traduzido para mais de 40 idiomas, obtendo sucesso imediato. A obra-prima deste autor de origem libanesa radicado nos Estados Unidos desde criança inspira por sua filosofia simples, reunida em um conjunto de meditações que falam sobre como viver bem com os nossos pensamentos, comportamentos e escolhas.

Com uma linguagem acessível, Kalil Gibran propõe uma bela reflexão sobre a bondade e a beleza da vida. O livro é indicado para todas as fases da nossa existência, trazendo ensinamentos preciosos sobre o amor, o trabalho, a alegria e a morte, entre outros temas universais que tocam a alma, encantando pela beleza e simplicidade.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **PREGUIÇA**.



TEMA: BORBOLETA

Foto de Mariana de Oliveira, filha de Wagner Washington de Oliveira, do HC IV.