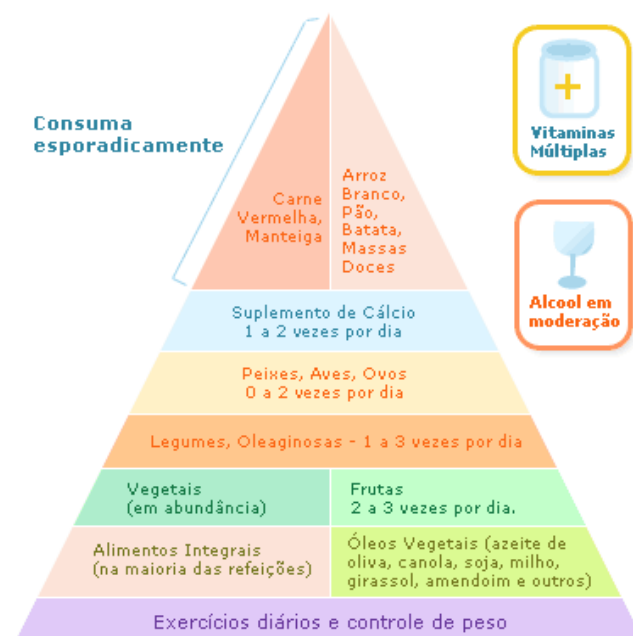


A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA

A alimentação tem mudado o seu significado para o ser humano ao longo dos anos, bem como tem orientado e demarcado cada etapa do processo civilizatório. Com o avanço do conhecimento científico, o alimento, que antes era relacionado essencialmente a subsistência e manutenção da espécie, passou a ser reconhecido como de importância nutricional. Tornou-se preciso adquirir, por meio dos alimentos, todos os nutrientes necessários, nas quantidades e proporções corretas, para a manutenção das diversas funções do corpo. Assim, o alimento deixou de ser “combustível” e passou a atuar diretamente na manutenção da saúde. O homem tem uma importante relação emocional e social com o alimento. Porém, o que vemos hoje em nossa sociedade é o alimento como algo “ameaçador”, pois em meio à industrialização nos foi imposto alimentos enlatados, congelados, pré-cozidos, prontos, *fast-food*. E é neste momento que o nutricionista mostra que no mundo em que vivemos hoje, ainda é possível mantermos uma alimentação equilibrada, pois o alimento deve ser algo saudável e ao mesmo tempo prazeroso. Buscando sempre a manutenção da saúde e promoção da qualidade de vida.

OS 10 MANDAMENTOS DA BOA ALIMENTAÇÃO !!

- 1:** Mastigue bem os alimentos para ajudar em sua digestão;
- 2:** Distribua os alimentos em 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e 2 ou 3 lanches intermediários denominados colação, lanche da tarde e ceia de acordo com a sua necessidade. Procure manter horários regulares, coma a cada 3 horas. Quando você realiza 5- 6 refeições diárias, evita a fome, favorece a manutenção do peso e os níveis de glicose sanguínea;
- 3:** “Tome no MÍNIMO 2 litros de água por dia, seu organismo agradece “;
- 4:** Consuma gorduras com moderação. O consumo em excesso pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares;
- 5:** Consuma doces e açúcares com moderação;



Pirâmide Alimentar Funcional. Walter C. Willett.

- 6:** Prefira alimentos “in natura” aos industrializados;
- 7:** Cuidado com os alimentos diet e light. Leia atentamente os rótulos;
- 8:** Evite o consumo de álcool e caféina;
- 9:** Acrescente fibras a sua alimentação diária, através do maior consumo de frutas, legumes, verduras cruas, farelos integrais... “Dieta rica em fibras é sinal de intestino saudável”;
- 10:** Coma diversos tipos de alimentos. A alimentação variada é importante para a manutenção da saúde. Quanto mais colorida é a sua alimentação, mais saudável ela é. A escolha variada de frutas, legumes, verduras, carnes e massas garantem o consumo de diversos nutrientes e evita a monotonia alimentar.

“Escolha uma dieta variada com alimentos de todos os grupos da pirâmide”

PRISCILA ARBEX



ACADÊMICA DO 8º PERÍODO DE NUTRIÇÃO