

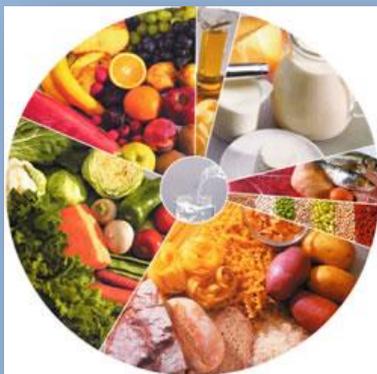
## UNIDADE DE SAÚDE

**DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO - 16 DE OUTUBRO DE 2015**

### Recomendações para uma alimentação saudável...

-  Inicie sempre o seu dia com um **pequeno-almoço completo e saudável**, que inclua leite ou derivados (meio-gordo ou magro), pão escuro ou de mistura ou cereais integrais sem adição de açúcar e fruta fresca ou em sumo natural; 
-  Evite estar **mais de 3 horas e meia sem comer**;
-  Prefira o **azeite** para cozinhar. Evite fritar, opte por **cozer, grelhar ou estufar em “cru”**. Restrinja o consumo de produtos de charcutaria e salsicharia. Evite molhos (maionese, mostarda, molhos com adição de natas). Dê preferência ao **peixe e às carnes magras** (aves, coelho);   

-  Aumente o consumo de **frutos, hortaliças e legumes**. Inicie sempre o almoço e o jantar com uma sopa rica em hortaliças e legumes. Acompanhe o almoço e o jantar com salada ou outros legumes; 
-  Prefira os **cereais integrais**, porque sofreram um menor processamento e por isso tem mais fibras, mais vitaminas e mais minerais, são melhores para a saúde;
-  Reduza o consumo de açúcar e produtos açucarados;
-  Reduza o consumo de sal. Opte por **ervas aromáticas e especiarias**.
-  Faça da **água** a sua bebida de eleição. Consuma-a em grande quantidade durante todo o dia e não apenas quando tem sede; 
-  Se consumir bebidas alcoólicas **faça-o com moderação**. Grávidas, crianças e jovens até os 17 anos não devem consumir álcool.



**COMA BEM E IRÁ VIVER MELHOR!**