



Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável deve ser completa, variada e equilibrada, proporcionando a energia adequada e o bem-estar físico ao longo do dia. A Roda dos Alimentos Portuguesa é um excelente instrumento utilizado na educação alimentar, representando o padrão ideal e recomendado para uma alimentação saudável.



Completa

Comer diariamente alimentos de todos os grupos na proporção em que estes se encontram representados.

Variada

Variar o mais possível os alimentos dentro de cada grupo.

Equilibrada

Respeitar as porções diárias recomendadas.

Alimentos ricos em fibra, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura, como os produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas, devem ser incluídos diariamente na alimentação.

A prevenção de doenças, como por exemplo, Doenças Cardiovasculares, deve ser uma preocupação, pelo que a redução do sal é fundamental, utilizando em sua substituição ervas aromáticas, devido às suas propriedades benéficas para a saúde.

