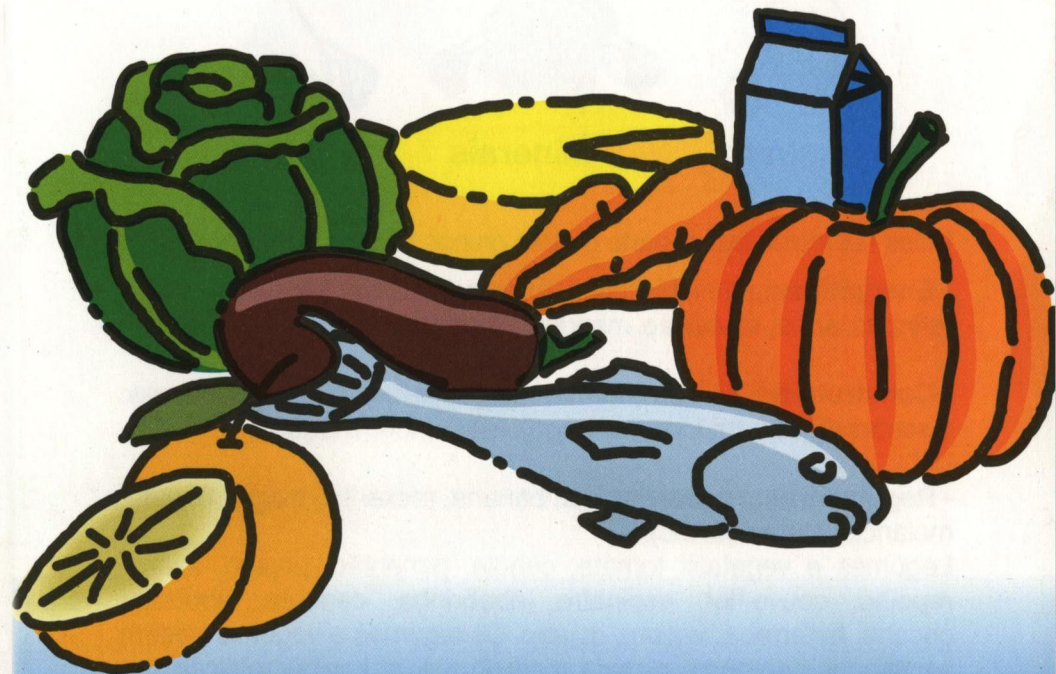


Você sabe o que anda comendo por aí?



Secretaria de Saúde



Conheça agora um pouco mais sobre os nutrientes que compõem os alimentos.

Saber o que tem e o que não tem cada alimento é muito importante. Ainda mais quando se trata da sua saúde. E, quando é a sua saúde que está em jogo, ficar atento aos nutrientes que estão presentes em cada refeição do seu dia a dia é sempre bom. Um desequilíbrio alimentar pode causar sérios danos à sua saúde. Pense nisso!



Hidratos de carbono



Proteínas



Gorduras



Vitaminas



Minerais



Água

Estes nutrientes fazem parte de três grupos básicos de alimentos:

- **Energéticos:** pães, biscoitos, torradas, cuscuz, tapioca ou beiju, farinhas, arroz, macarrão, mandioca, batatas, milho, cará, inhame.

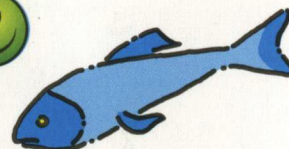
- **Construtores:** carnes (bovina, frango, peixe), ovo, leguminosas, vísceras (fígado, miúdos de frango), leite, queijo e iogurte.

- **Reguladores:** Frutas: (laranja, banana, mexerica, maçã, mamão, melancia, maracujá, etc).

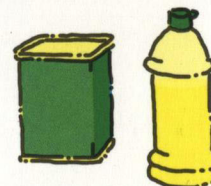
Legumes e vegetais: tomate, cebola, pimentão, pepino, alface, repolho, couve-flor, espinafre, abobrinha, cenoura, abóbora, chuchu, beterraba, vagem, quiabo. Os legumes e vegetais podem ser usados livremente, ou seja, mais do que um tipo por refeição.

Se o seu colesterol anda alto, é bom você baixar a bola dele.

Alimentos com gordura saudável:



Pescados



Azeite de oliva, óleos vegetais e halvarinas

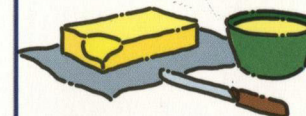


Abacate, sementes e castanhas.

Alimentos com gordura prejudicial:



Carnes gordas, bacon, etc.



Margarina comum, manteiga, banha de porco, etc.



Alimentos fritos, doces à base de creme de leite, biscoito recheado, etc.



É importante você saber

- As frutas e verduras são fontes importantes de fibra. Quanto mais variado o seu consumo, melhor.

- Faça exercícios físicos sob orientação médica.