

Estes são os 10 passos para uma alimentação saudável:

- Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os cinco vezes por dia.
- Coma feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo quatro vezes por semana.
- Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carne com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para, no máximo, uma vez por semana.
- Reduza o consumo de sal. Tire o salero da mesa.
- Faça pelo menos três refeições e um lanche por dia. Não pule as refeições.
- Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para, no máximo, duas vezes por semana.
- Reduza o consumo de refrigerantes. Evite o consumo diário.
- Aprecie a sua refeição. Coma devagar.
- Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m².
- Seja ativo! Movimente-se para ser feliz!

Acne

São as espinhas e os cravos. Coisa que todo mundo teve ou tem. Em adolescentes, eles são mais comuns, porque os hormônios, que nessa fase da vida estão “em fúria”, contribuem para isso. Os hormônios fazem o corpo produzir um pouco mais de gorduras, que se acumulam e tampam os poros da pele.

Sejam cravos “pretos” ou “brancos”, sejam espinhas, você não deve espremê-los, pois podem inflamar e deixar marcas na pele.

Para cada tipo de acne, há um tratamento. Fale com o médico e ele vai indicar o mais apropriado para o seu caso.

Só não tenha pressa, pois um bom tratamento costuma demorar uns três meses para mostrar os resultados.

Em todos os casos, ter uma alimentação saudável e balanceada ajudará muito a saúde da sua pele.

ADOLESCÊNCIA
SAUDÁVEL



■ Saúde Bucal
■ Alimentação
■ Acne

Saúde Bucal

Os dentes são partes importantes do corpo, assim como os olhos, as pernas, os braços e os dedos. Não é porque você tem mais de um, que vai querer perder um deles, não é?

Cuidar dos dentes não é só uma questão de beleza. Eles são fundamentais para a saúde geral do corpo. E cuidar deles é mais fácil do que parece.

Antes de escovar os dentes, passe o

fio dental delicadamente entre eles. Ele serve para limpar onde a escova não consegue chegar. Se você não tiver fio dental, um pedaço de linha de costura resistente ou tiras de plástico também servem.

Escolha uma escova de cerdas macias para não machucar a gengiva. Escove os dentes calmamente, sem usar a força e sem pressa. Não precisa usar muita pasta de dente, pois o mais importante não é a

espuma, e sim a maneira como você passa a escova nos dentes.

Com os dentes limpos, escove também a língua.

Pronto, terminou.

Fazendo isso a cada vez que você comer e, principalmente, antes de dormir, sua boca estará livre das cáries e dos sangramentos nas gengivas.

Alimentação

O ato de comer, por si só, não nos garante uma nutrição adequada. Para ser saudável, a alimentação precisa ser saborosa, colorida, acessível e equilibrada em termos de nutrientes.

Aqui vão algumas recomendações importantes, que vão ajudá-lo a ter uma alimentação saudável.

Disque Saúde: 0800 61 1997
www.saude.gov.br
adolescentes@saude.gov.br

Ministério da Saúde

