

# Hábitos Saudáveis, Vida Sã

Como fazer uma  
alimentação saudável?

Trabalho realizado por: Catarina Assunção,  
Manuel Santos, Carolina Taveira e Matheus  
Barros.





# Para ter uma alimentação saudável é preciso:

- Consumir alimentos minimamente processados e de origem vegetal.
- Evitar o excesso de sal, açúcar, óleos e gorduras.
- Evitar alimentos ultra processados.
- Consumir alimentos funcionais.
- Incluir fibras na alimentação.

Alimentos funcionais: Os alimentos funcionais são aqueles que além das suas funções nutricionais básicas, também contém compostos bioativos que promovem a saúde e o bem-estar, e previnem o aparecimento de doenças como diabetes, infarte, AVC e cancro.



# Como ter uma vida saudável?

- 1. Ter uma alimentação diversa ...
- 2. Praticar exercício físico regularmente ...
- 3. Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas ...
- 4. Evitar tabaco ou outras substâncias aditivas ...
- 5. Manter a rotina de sono ...
- 6. Manter uma boa higiene e cuidado com o corpo ...
- 7. Gerir o stress ...
- 8. Ir regularmente ao médico ...



# O que é uma dieta saudável?

Uma **dieta saudável** é uma dieta que ajuda a manter ou melhorar a saúde. Uma dieta saudável fornece ao corpo o essencial da nutrição humana, isto é, fluidos, macronutrientes, micronutrientes e quantidade adequada de calorias.