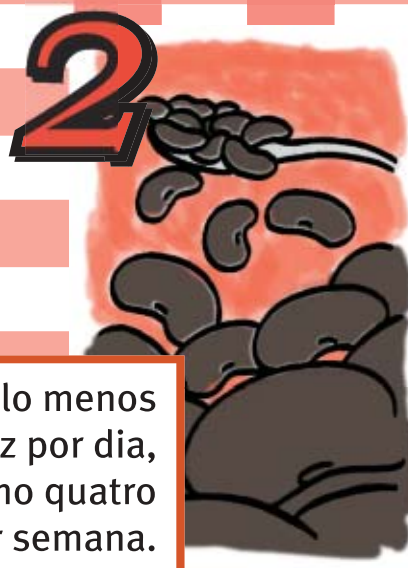




Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras.



Coma feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo quatro vezes por semana.



Reduza, para no máximo uma vez por semana, o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos.



Seja ativo. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas assistindo TV.



Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.



Preste atenção na evolução do seu peso ao longo do tempo.

12 passos para uma alimentação saudável



Faça de quatro a seis refeições por dia. Não pule as refeições.



Monte seu prato com alimentos variados em diferentes proporções.



Aprecie a sua refeição. Coma devagar.

Reduza, para no máximo duas vezes por semana, o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar.



Beba pelo menos dois litros de líquidos por dia.



Fique atento ao tamanho das porções dos alimentos. Nem de mais nem de menos.