

Dica da Nutricionista

ABRIL

Este mês, a dica da nutricionista está voltada ao estímulo de uma alimentação mais consciente, incorporando pequenas mudanças nos hábitos alimentares.

Acompanha a dica:

- Comer devagar e mastigar bem os alimentos, prestando atenção à textura, sabor e aroma. Isso ajuda a melhorar a digestão e permite que os sinais de saciedade do corpo sejam reconhecidos;
- Evitar distrações durante as refeições, como assistir TV, mexer no celular ou no computador. Reverter um tempo para desfrutar da comida sem pressa;
- Praticar o "prato equilibrado", incluindo uma variedade de alimentos coloridos e nutritivos em cada refeição. Isso garante uma ingestão balanceada de vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais para a saúde.
- Fazer escolhas alimentares conscientes, optando por alimentos integrais e nutritivos em vez de opções processadas e ricas em calorias vazias. Priorize alimentos frescos, frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis.

