

Alimentação equilibrada é fundamental para manter corpo e mente saudáveis

A roda dos alimentos é a representação gráfica mais correta de como fazer uma alimentação saudável.

Segundo um artigo da revista “Teste e saúde” da Deco Proteste, «A roda dos alimentos, que revela de forma simplificada, como seguir uma alimentação saudável e equilibrada, é válida para toda a população. Inclui os sete grupos de alimentos que devemos ingerir diariamente, nas devidas proporções, para garantir todos os nutrientes indispensáveis ao organismo. Cada grupo alimentar tem características nutricionais próprias, pelo que não se deve excluir nenhum da ementa diária, nem por quem esteja a seguir uma dieta de emagrecimento. (...)».

Claro que para uma saúde plena é importante não só uma alimentação saudável mas também a ingestão de água e a prática de desporto.

Na minha opinião, muitas pessoas não seguem as regras para uma alimentação saudável. Algumas pessoas só comem bolos atrás de bolos, hambúrgueres, montes de doces e batatas fritas, outras fazem dietas extremas, onde retiram alimentos que são importantes para o nosso corpo.

Uma alimentação desequilibrada associada a hábitos de vida sedentários pode dar origem a vários problemas, como por exemplo, hipertensão, excesso de colesterol, obesidade e até problemas, de saúde mental,

já para não falar no aumento do risco de enfartes e doenças coronárias.

«As pessoas devem ter cuidado com a alimentação tendo em conta que tudo o que é consumido em excesso irá fazer mal à sua saúde.»



João Pedro: Autor do artigo e Cliente da Cercipom

