



Os princípios fundamentais para uma alimentação saudável são universais: comer de forma consciente significa consumir regularmente alimentos frescos e naturais, como legumes, verduras e frutas. Manter essa prática ao longo da vida ajuda a evitar a má nutrição em todas as suas formas e prevenir diversas doenças.

Com o aumento da produção de alimentos processados e a mudança nos estilos de vida, os padrões alimentares têm se alterado significativamente. A composição exata de uma dieta equilibrada e saudável varia de acordo com as necessidades individuais. Conheça riscos e dicas para se manter em equilíbrio:

- Uma alimentação saudável protege contra doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, AVC e câncer.
- Dietas inadequadas e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde.
- Práticas alimentares saudáveis devem ser incentivadas desde cedo. A amamentação, por exemplo, promove crescimento e melhora o desenvolvimento cognitivo.
- Limitar o consumo de açúcares é essencial para uma dieta equilibrada.
- Manter o consumo diário de sal abaixo de 5g ajuda a prevenir a hipertensão e reduz o risco de outras complicações.

Adotar uma alimentação saudável é fundamental para o bem-estar. Com mudanças simples no dia a dia, podemos melhorar significativamente nossa saúde e qualidade de vida.

Fonte: [Vivest](#), em 28.08.2024.