FAÇA UMA **ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA**

bluepharma GENÉRICOS

...MAIS **SAÚDE**

DICAS SAUDÁVEIS PARA A PRAIA.

Tenha um **Verão em Linha** com a sua Saúde.

O **Verão** chegou, trazendo consigo os piqueniques partilhados com os amigos e a família, à beira mar ou num local fresco e verdejante.

Este ambiente de partilha pode induzir o consumo de géneros alimentícios menos interessantes do ponto de vista nutricional (p.e. batatas fritas, bolos, refrigerantes) e também a prática de comportamentos de risco em termos de segurança alimentar, o que pode ocasionar, por exemplo, intoxicações alimentares.

As saladas são uma excelente forma de consumir uma refeição completa e refrescante.

Para construir uma salada nutricionalmente equilibrada deverá inserir uma fonte de proteínas (p.e. conservas de peixe, frango desfiado, ovo), hidratos de carbono (p.e. couscous, massa), gorduras insaturadas (abacate, azeite, frutos gordos), vitaminas e minerais (p.e. hortícolas, ervas aromáticas, frutas frescas).

Lembre-se de não temperar a sua salada antes de a consumir e leve consigo doses individuais dos temperos.

A água deve ser sempre a bebida de eleição.

Informação elaborada por M. João Campos Nutricionista
Fonte: Associação Portuguesa dos Nutricionistas | Guia de Refeições Saudáveis para o Verão

NUNCA É TARDE PARA ADOTAR UM

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!