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 frutas são um snack agradável e saboroso para consumir à sobremesa ou nos intervalos entre as refeições. São frescas devido ao seu teor em água, o que favorece a hidratação, conferem saciedade devido à presença de fibras e são ainda uma forma excelente de substituir os doces.

O melhor modo de as consumir numa lancheira é inteiras, uma vez que, desta forma resistem mais facilmente ao transporte e temperatura, havendo também menos hipóteses de serem contaminadas por bactérias e escurecerem devido à oxidação.

A água deve ser sempre a bebida de eleição.

NUNCA É TARDE PARA ADOTAR UM

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!

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