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 sanduíches são uma alternativa interessante a inserir na lancheira porque asseguram o aporte de hidratos de carbono, hortícolas, fornecedores de vitaminas e minerais, bem como proteínas. Devem evitar-se alguns tipos de pão com gordura (p.e. pão de leite, pão de forma) e recheios que se podem deteriorar com o calor (p.e. molho de iogurte, fiambre, maionese).

Tente diversificar o tipo de pão das mesmas, bem como os recheios, de forma a variar as sanduíches entre piqueniques.

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