

Alimentação Saudável

Colaborador: Paulo Machado 10/02/2015



O programa Saúde em Questão, exibido no dia 12 de fevereiro de 2015, teve como tema Alimentação Saudável. Para falar sobre o assunto foi convidada a nutricionista Sanda Regina Gonçalves.

A profissional lembrou que alimentação saudável também passa pela quantidade, pois qualquer alimento tem seu valor nutricional e, obviamente, em excesso pode fazer mal. “Como o açúcar, por exemplo. Em quantidades exageradas pode levar a obesidade ou trazer complicações ao organismo”, lembrou.

A hidratação também é fundamental, e, neste caso quanto menos processados forem as bebidas melhor será a sua qualidade”, disse Sandra, que recomenda água e sucos naturais, em vez de refrigerantes e sucos industrializados.

Vale salientar ainda que a alimentação só deixa a vida mais saudável, se for combinada com a prática regular de exercícios físicos.