

Alimentação do Trabalhador

Colaboradora Daniela Dadona – 16/11/2013



O programa desta quinta-feira, 14 de novembro de 2013, recebeu a nutricionista do Centro de Convivência e Cooperativa (CECCO) da Mooca, Maura Corá, para falar sobre alimentação do trabalhador.

A correria do dia a dia, os horários apertados e carga de trabalho, cada vez mais exigente, é um sinal da aceleração da urbanização. A alimentação saudável, muitas vezes, acaba ficando em segundo plano por conta disso.

“Cada um tem um horário, cada um tem a sua rotina. Muitas vezes não temos tempo de preparar nossa própria comida ou, por conta do gasto, não almoçamos em um restaurante. Por isso, escolhemos alimentos não tão saudáveis ou adequados em nosso dia a dia, então a alimentação fica desequilibrada”, explica.

A alimentação saudável envolve a escolha de boas opções, não somente para manter o peso ideal, mas também para garantir saúde plena. Ter um estilo de vida saudável e uma dieta equilibrada é fundamental para aumentar a imunidade do corpo e, conseqüentemente, reduzir o risco de diversas doenças.