

Dicas de Alimentação Saudável no dia-a-dia

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



A segunda parte do programa *Você em Foco*, com o tema *Alimentação Saudável no dia-a-dia*, foi exibida no dia 02 de outubro com a presença de Andréia Cristina Veiga, especialista em nutrição clínica.

Andréia alertou que produtos como salgadinhos fritos e hambúrgueres podem aumentar o colesterol ruim e promover o aparecimento de placas nas artérias por serem ricos em gorduras saturadas, que devem ser evitadas ao máximo.

Sobre os produtos que contêm gorduras insaturadas, destacou que são importantes por serem fontes de ácidos graxos, não produzidos por nosso organismo. Encontrada em alimentos como peixes, azeites, girassóis e castanhas.

Também alertou para o risco do consumo excessivo de sal. Segundo ela, o abuso da substância pode causar retenção de líquidos, aumentando a pressão arterial, além de reduzir o nível de cálcio.