

Alimentação Saudável no dia-a-dia

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



A rotina corrida da maioria das pessoas muitas vezes impede que elas possuam hábitos de alimentação considerados saudáveis. Para falar sobre o tema Alimentação Saudável no dia-a-dia, a primeira parte do programa *Você em Foco* exibida no dia 25 de setembro recebeu Andréia Cristina Veiga, especialista em nutrição clínica.

Ela iniciou sua apresentação explicando que através da alimentação obtemos energia e substâncias essenciais para satisfazer as necessidades básicas de nosso corpo e mantê-lo funcionando de maneira equilibrada. “Nós não conseguimos produzir nutrientes se nós não ingerirmos alimentos”, destacou.

Andréia também falou sobre a divisão das substâncias encontradas nos alimentos em Macronutrientes (proteínas, lipídios e carboidratos) e Micronutrientes (vitaminas e minerais). “Não existe a necessidade de se dirigir a uma farmácia e comprar suplementos porque eu posso trazer tudo isso até o meu organismo através de uma alimentação saudável”, ressaltou.

