

UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA DURANTE O DIA É AGRADÁVEL E NECESSÁRIA PARA SUA SAÚDE



Comer bem, de forma equilibrada previne algumas doenças como AVC e diabetes.

- Beber muita água
 - O pescado e a galinha são carnes saudáveis.
 - Evitar enchidos e mariscos.
 - Balance sua dieta com actividade física.
- Lute contra o estilo de vida sedentário.

UM BOM DIA COMEÇA COM UM BOM PEQUENO ALMOÇO

PREFIRA A MANTEIGA E OS ÓLEOS VEGETAIS.

O Consumo de excesso de gordura seja de origem animal ou vegetal, favorece o desenvolvimento de ataque cardíacos, câncer, obesidade e outras doenças.



- * Óleos vegetais são gorduras mais saudáveis e não tem colesterol.
- * Para temperar prefira sempre o azeite.
- * Retira a pele e a gordura da carne.
- * Retira da sua lista de compras produtos: enlatados e comida pré-confeccionada.



Instituto Nacional da Saúde Pública
Rua: Amílcar Cabral 96, Maianga - Luanda 2017
Email: geral@insp.co.ao
insp.minsa@gmail.com
Tel:222393247/222395881
Fax:392911



Republica de Angola
Ministério da Saúde
INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

UMA PROPOSTA DE DIETA SAUDÁVEL





CONSUMA FRUTAS E LEGUMES TODOS OS DIAS: AUMENTE SUA VIDA.

- * Frutas e vegetais são uma importante fonte de vitaminas, minerais e fibras alimentares.
- * Verduras folhas verdes são ricos em magnésio e tem baixo teor glicémico.



CONSUMA FRUTAS FRESCAS E AUMENTE SUA VITALIDADE

- * O consumo frequente destes alimentos protege a saúde e retarda o envelhecimento.
- * Consuma saladas e frutas frescas, proporcionando assim mais vitamina.
- * Prefira frutas e vegetais frescos como sobremesas e sucos naturais.

REDUZIR O CONSUMO DE SAL

- * O consumo excessivo de sal promove o desenvolvimento da pressão arterial elevada.
- * Use menos sal no processamento de alimentos.
- * Retire os agitadores des sal na mesa.



Introduza no seu cardápio alimentar ervas aromáticas, condimentos naturais ou sucos cítricos, **são mais saudáveis.**

REDUZIR O CONSUMO DE AÇÚCAR

- O excesso pode afectar sua saúde, promove o desenvolvimento da obesidade, diabetes, cárie dentária e neuropatias.
- Reduza todos tipos de doces.
- Diminuir a quantidade de açúcar ao preparar doces, sucos, refrigerantes, leite, iogurte e outros.

