

Dicas importantes



Beba bastante água (6 a 8 copos por dia);

1ª = 2ª

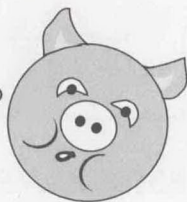


Carnes de 2ª tem o mesmo valor nutritivo que carnes de 1ª;



Evite industrializados (doces e salgadinhos), refrigerantes e sucos artificiais;

Evite frituras, banha, toucinho e alimentos gordurosos;



Use sal e açúcar em quantidades moderadas.

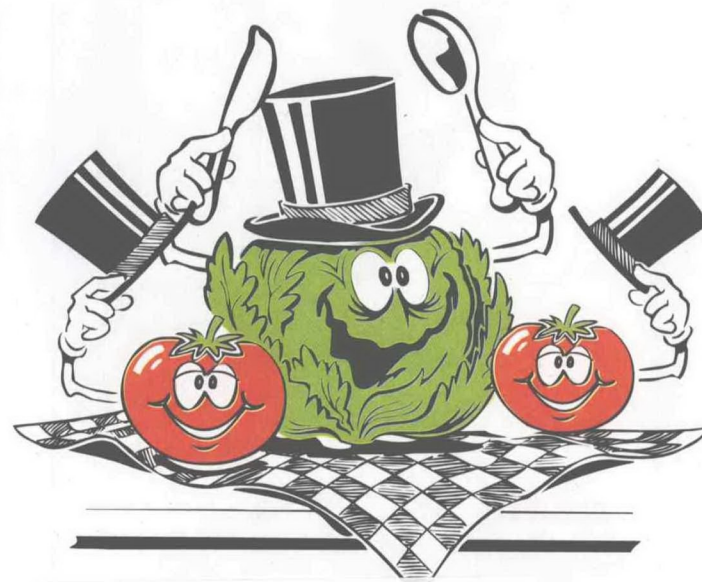
Aleitamento materno

O leite materno é o melhor alimento para o bebê nos seis primeiros meses de vida.



2

Boa alimentação é saúde!



SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE
PREFEITURA DE SÃO PAULO

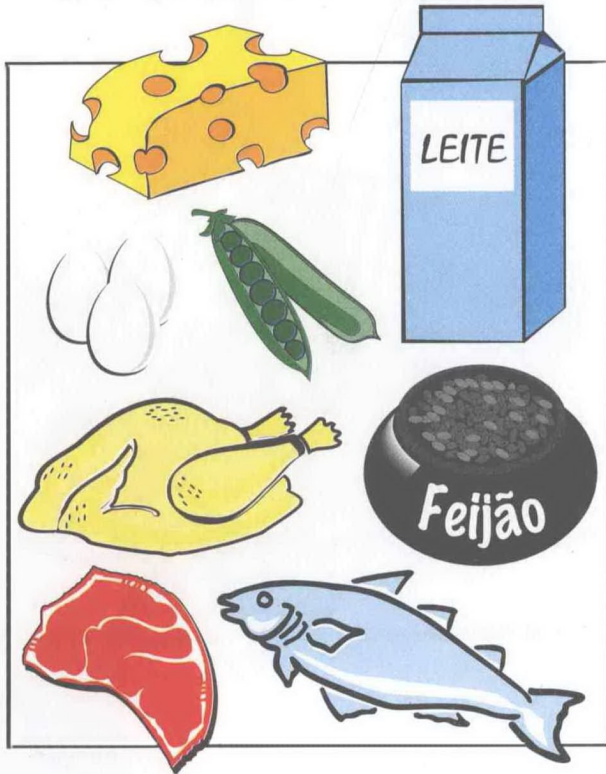
SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE
PREFEITURA DE SÃO PAULO

Grupo de alimentos construtores

Auxiliam na construção, no crescimento e na renovação dos tecidos de nosso corpo (pele, ossos e músculos).

ALIMENTOS:

- carnes em geral e ovos;
- leite e derivados;
- feijão, soja, lentilha, ervilha, grão de bico.



ESSES ALIMENTOS SÃO RICOS EM:

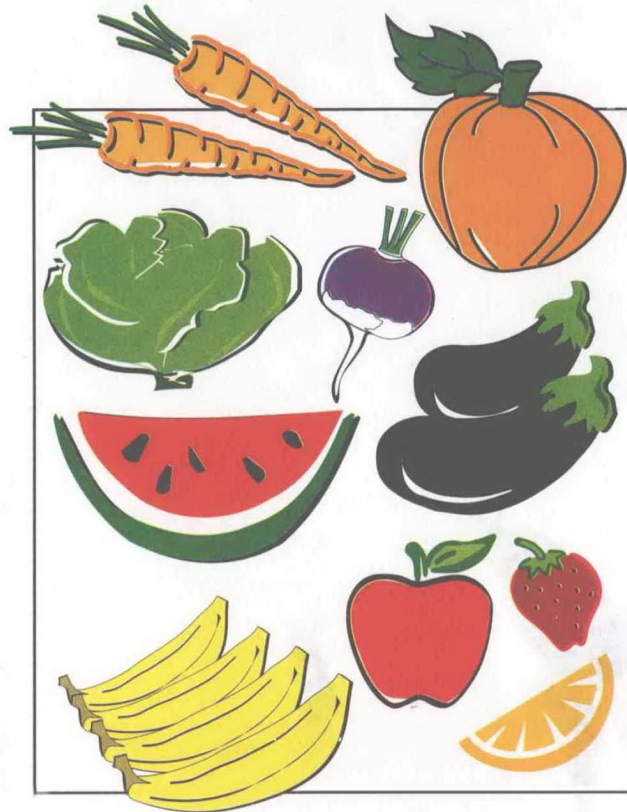
- proteínas;
- vitaminas: A, D, E, K e do complexo B;
- minerais: cálcio, ferro, fósforo.

Grupo de alimentos reguladores

Regulam as funções do corpo. Auxiliam no funcionamento intestinal e na proteção contra doenças.

ALIMENTOS:

- verduras, legumes e frutas.



ESSES ALIMENTOS SÃO RICOS EM:

- fibras;
- minerais: ferro, cálcio e fósforo;
- vitaminas: A, B1, B2, niacina, C e D.

Grupo de alimentos energéticos

Fornecem energia para manter nosso corpo em funcionamento para andar, correr, trabalhar e estudar.

ALIMENTOS:

- açúcar, mel, melado, rapadura;
- arroz, trigo, milho, farinhas em geral;
- batata, mandioca, mandioquinha, cará;
- manteiga, margarina, óleos.



ESSES ALIMENTOS SÃO RICOS EM:

- hidratos de carbono e gorduras.

Coma, pelo menos, um alimento de cada grupo nas três principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar)