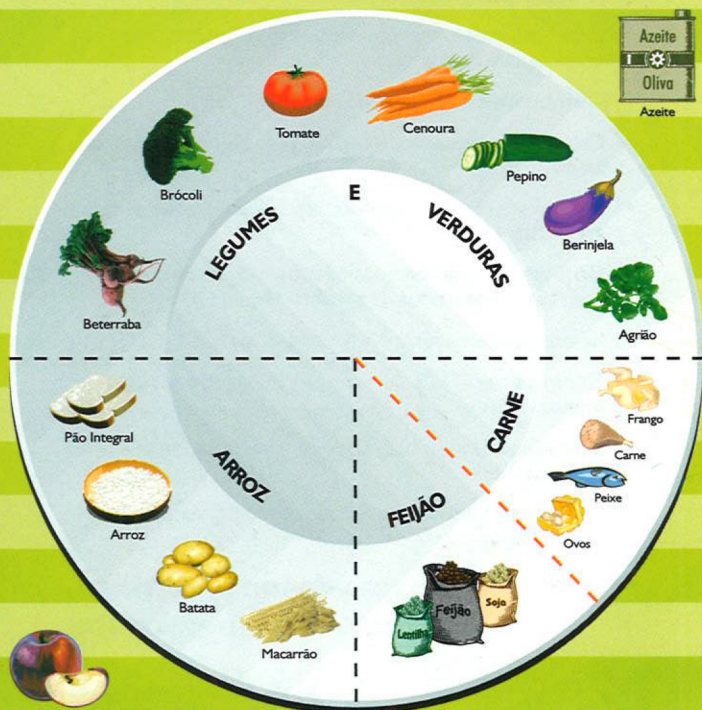


PRATO SAUDÁVEL



Orientações para uma boa alimentação

- Coma devagar e mastigue bem os alimentos: saboreie suas refeições.
- Evite porções grandes.
- Consuma mais legumes e verduras: monte seu prato com metade de hortaliças.
- Distribua frutas ao longo do dia.
- Escolha cereais e grãos integrais, pelo menos uma porção ao dia.
- Prefira carnes magras e prepare-as cozidas, assadas ou grelhadas.
- Dê preferência ao leite desnatado e a iogurte e queijo com teores reduzidos de gordura.
- Reduza o sal e evite alimentos salgados.
- Compare o sódio de alimentos e escolha aqueles com menores teores.
- Beba água ao longo do dia e evite refrigerantes e bebidas adoçadas.
- Procure o equilíbrio entre o que consome e o que gasta: pratique atividade física.

**Procure a orientação de um profissional,
consulte um Nutricionista!**

Curso de Nutrição

**Tel.: 11 2799-1747
11 2799-1830**

Clínica de Nutrição

Tel.: 11 2799-1844

SÃOJUDAS
UNIVERSIDADE

Unidade Mooca: R. Taquari, 546 - Mooca - São Paulo/SP
Tel.: 11 2799-1677 www.usjt.br