

31 de março

Dia da Saúde e Nutrição



A data vale para lembrar que a alimentação é essencial a qualquer ser vivo e é muito mais do que o simples ato de comer. Os hábitos alimentares adequados contribuem para o combate a enfermidades não transmissíveis.

As pessoas precisam adotar uma alimentação equilibrada e variada, composta por proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas.

Associada à prática de exercícios físicos, a alimentação está diretamente ligada à qualidade de vida. Em todo o mundo são apresentados estudos que comprovam que os maus hábitos alimentares têm um importante papel no desenvolvimento de doenças crônicas do coração, obesidade, câncer e diabetes.

É preciso cuidar do corpo! Mude seus hábitos e o resultado será compensador.