

Uma alimentação adequada pode prevenir e tratar determinadas doenças, assim como uma má nutrição traz riscos à saúde. Muitos nutrientes dos quais precisamos, dentre estes, carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, além de fibras e água, garantem o bom funcionamento de nosso corpo. Porém é necessário equilíbrio. O excesso no consumo de gorduras saturadas e o baixo teor de fibras na dieta podem predispor ao desenvolvimento do diabetes. Já parou para pensar como anda a sua ingestão destes nutrientes?



Os hábitos alimentares possuem estreita relação com nosso bem estar. Procure manter um bom consumo de fibras através da ingestão de diária de frutas (lembre-se que sucos perdem as fibras), além de vegetais (acrescente salada no almoço e à noite em sopas ou sanduíches ou no jantar). Prefira cereais integrais e use sempre gorduras boas (insaturadas) à exemplo do azeite de oliva, abacate e castanhas em maior proporção à gordura saturada presente no leite, queijos, carnes e frituras. Quem ganha é você, dieta saudável associada a atividade física pode reduzir em 58% as chances de desenvolver o diabetes.

Juliana Pinheiro
Nutricionista
CRN5 2651
pinheiro.juliana@gmail.com
Consultórios 2109-2412/3622-7555