



## 31 de março é o dia nacional da saúde e nutrição

Secretarias: Saúde e Assistência Social  
Data de Publicação: 31 de março de 2021

Em 31 de março comemora-se o Dia Nacional da Saúde e Nutrição, que faz parte do calendário do Ministério da Saúde. Data importante para refletir como são feitas nossas escolhas, quando se trata de avaliar nossa alimentação. Afinal, essas escolhas estão intimamente relacionadas à nossa qualidade de vida.

Saúde e nutrição andam juntas, para termos saúde precisamos ter uma alimentação saudável, nutrir o nosso corpo da forma adequada. De preferência, uma alimentação o mais natural possível, com os alimentos na sua forma natural, evitando processados e ultra processados.

Para que seja realizada uma boa nutrição, é necessário a realização de uma dieta regular e equilibrada, buscando fornecer a quantidade e variedade adequadas de nutrientes para as células do corpo.

A nutrição atua diretamente na prevenção, não podemos deixar para se preocupar com os cuidados alimentares somente depois que a doença já está instalada ou quando as comorbidades decorrentes da obesidade ou excesso de peso já estejam colocando a saúde em risco.

➡ Confira algumas dicas e atitudes que podem fazer a diferença na sua alimentação:

😊 Evite o consumo de alimentos ricos em calorias e industrializados, gordurosos e salgados;

😊 Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes, cereais integrais e feijões;

😊 Beba bastante água;

😊 Reduza ou evite o consumo de bebidas alcoólicas e o uso do cigarro;

😊 Faça exames preventivos e consulte sempre o seu médico;

😊 Faça exercícios físicos regulares, diariamente ou pelo menos três vezes por semana, após consultar o seu médico;

😊 Durma pelo menos 8h num período de 24h.

Comer bem, com qualidade e equilíbrio é uma maneira muito simples de usar a nutrição a seu favor. Descasque mais e desembale menos!

---