

## Alimentação e estilo de vida inteligente

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Volante / 2007

Cód. Acervo: 45136

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/45136>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:49

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

28/07



# Alimentação e estilo de vida inteligente

## A fonte de nossa saúde está nas práticas que escolhemos ao longo das nossas vidas

O **estilo de vida** que fomos construindo (tipo de alimentação, atividade física, grau de estresse, uso de álcool, fumo, drogas) é o que determina a saúde que temos.

Ao nos alimentarmos, temos que fazer boas escolhas, pois nossa nutrição está relacionada com o tipo de alimentos que ingerimos.

Quanto mais variada a alimentação mais saúde teremos.

## Para a prevenção das chamadas doenças degenerativas

Diabetes, Doenças do Coração, Hipertensão (pressão alta), Osteoporose (descalcificação dos ossos), Obesidade, Colesterol e/ou Triglicerídeos (alteração de gorduras no sangue), a mudança da dieta é importante, mas não é tudo.

**Busque um modo de vida inteligente, dentro de suas condições**

**Para obter informações seguras sobre estas doenças procure o posto de saúde mais próximo**

# Dicas para uma vida saudável

Atividade física regular, ocupação mental, prazer no trabalho, lazer e amigos são traços fundamentais para o equilíbrio entre corpo e mente.

- ▶ Atividades cotidianas são boas práticas, como: caminhadas diárias, jardinagem, subir e descer escadas, dançar.
- ▶ Atividade mental previne uma série de doenças próprias da terceira idade (esclerose, mal de Alzheimer, perda de memória). Mantenha-se ativo mentalmente, leia, busque informações, conviva em grupo, jogue com amigos, descubra e desenvolva seus talentos.
- ▶ A melhor alimentação não é a mais cara, e sim a mais diversificada.
- ▶ Procure alimentar-se de 4 a 6 vezes ao dia.
- ▶ Evite ao máximo açúcar, doces, sal, café, frituras. Estes produtos não fazem falta à saúde.
- ▶ Reduza a gordura de origem animal.
- ▶ Reduza ao mínimo indispensável o uso de alimentos industrializados.
- ▶ Evite bebidas alcoólicas, cigarro, drogas e excessos de medicamentos.
- ▶ Utilize os alimentos de produção agroecológica. Eles não contêm resíduos químicos prejudiciais à saúde.
- ▶ Utilize, sempre que possível, os talos, as folhas, as cascas e sementes dos vegetais.
- ▶ Use produtos da safra, são mais nutritivos e baratos.
- ▶ Os vegetais verde-escuro tem que estar presente em todas as refeições (couve, brócolis, salsa, espinafre).
- ▶ Use os vegetais amarelos, vermelhos e alaranjados diariamente (moranga, cenoura, tomate, beterraba, mamão).
- ▶ Use os vegetais brancos diariamente (repolho, nabo, couve-flor).
- ▶ Use os grãos não polidos (integrais). São ricos em vitaminas do complexo B, que normalmente faltam em nossa dieta.
- ▶ **Lembre-se** que **água** (2 litros por dia) e **sol** (com moderação) são fundamentais para o equilíbrio e vitalidade de nosso corpo.



**Estudos comprovam que sorrir fortalece o sistema de defesa do organismo!**