



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

QUANTIDADE DE CALORIAS (X) QUALIDADE NUTRICIONAL



Você sabia que dois alimentos com a mesma quantidade de calorias podem ter impactos muito diferentes na sua saúde? Por isso, mais importante do que contar calorias é entender a qualidade do que você consome.

Um pacote de salgadinho e uma tigela de frutas podem ter calorias parecidas, mas enquanto o primeiro é rico em gorduras ruins e aditivos, o segundo traz fibras, vitaminas e antioxidantes.

Foco na qualidade nutricional:

1. Carboidratos complexos

- Ex: batata-doce, arroz integral, aveia
- Liberam energia de forma gradual e sustentam por mais tempo.

2. Proteínas magras

- Ex: frango, peixe, ovos, leguminosas
- Auxiliam na saciedade e na manutenção muscular.

3. Gorduras boas

- Ex: abacate, azeite, castanhas
- Importantes para o funcionamento do cérebro e saúde cardiovascular.

4. Frutas e vegetais variados

- Fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.
- Cuidado com produtos “baixa caloria”
- Muitos são pobres em nutrientes e ricos em aditivos, corantes e adoçantes.
- Poucas calorias, mas pouco valor nutricional.

Dica: Uma alimentação saudável vai muito além das calorias. Prefira uma comida colorida, variada e equilibrada.