10 passos para uma alimentação balanceada e saudável

1. Prefira alimentos in natura ou minimamente processados
2. Utilize óleos, gordura, sal e açúcar em pequenas quantidades
3. Limite o consumo de alimentos processados
4. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados
5. Coma regularmente, com atenção e em companhia
6. Faça compras em locais apropriados
7. Desenvolva habilidades culinárias
8. Planeje seu tempo
9. Dê preferência a locais que sirvam refeições feitas na hora
10. Seja crítico!

Fonte: Organização Mundial de Saúde