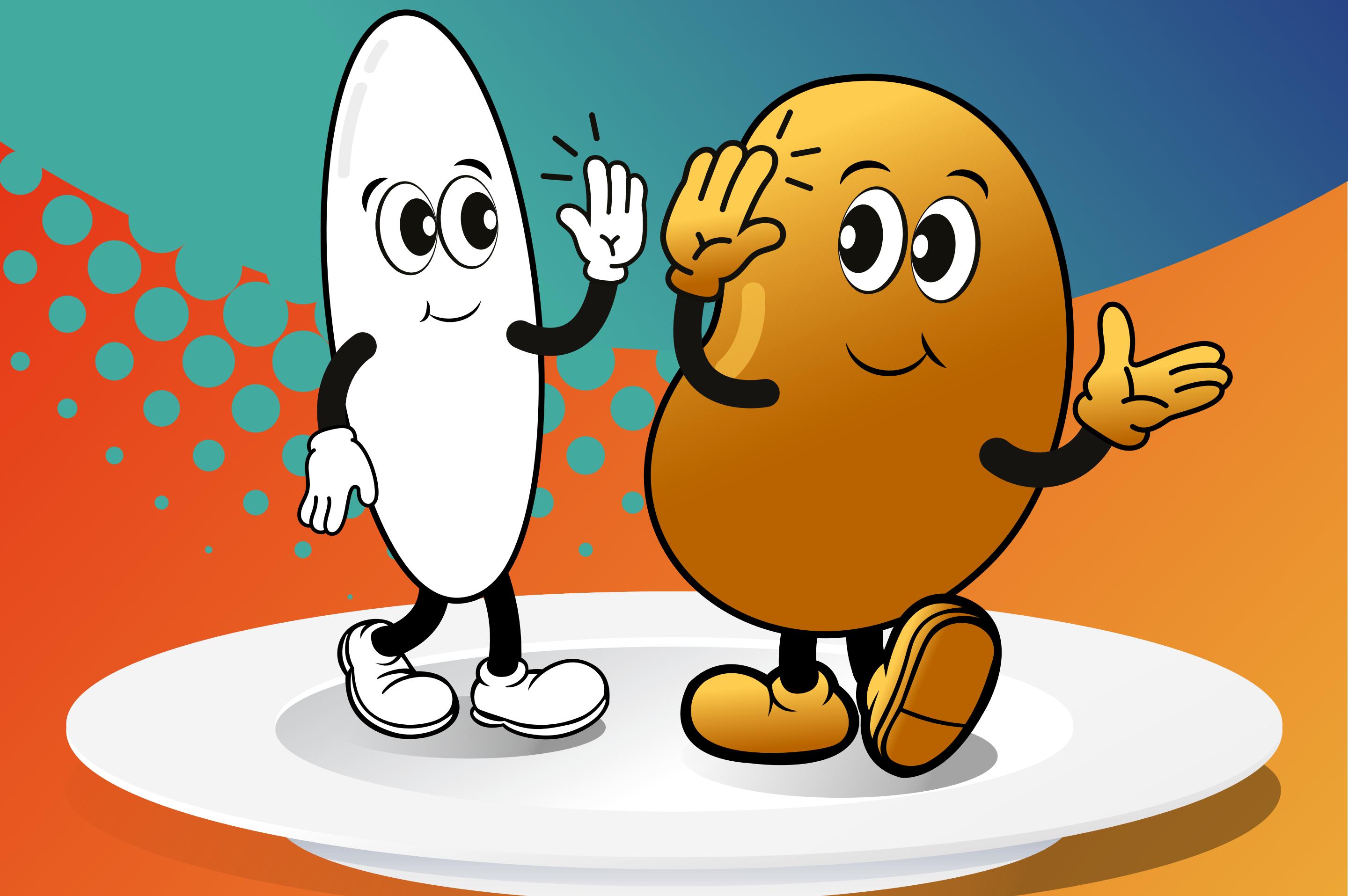


Nutriente & Consciente

Alimentar bem, educar também



STELLANTIS

INTRODUÇÃO

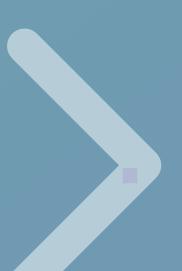
Nesta cartilha, você encontrará informações importantes sobre educação nutricional. Veja como escolhas conscientes à mesa e bons hábitos garantem uma alimentação rica em nutrientes, permitem a manutenção de um corpo saudável e uma vida mais ativa.



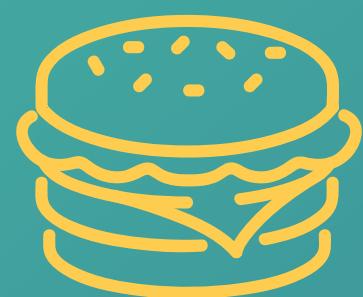
1

A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO PARA SUA SAÚDE

A alimentação e os hábitos de vida têm um papel central na saúde. Eles dão disposição, bem-estar e são essenciais na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como: hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade, doenças cardiovasculares e até alguns tipos de câncer.



Essas doenças estão fortemente associadas a fatores como:



Ingestão excessiva de sal, açúcar, gorduras saturadas e ultraprocessados.



Sedentarismo.



Tabagismo e consumo excessivo de álcool.



Estresse crônico e sono insuficiente.

Mais de 80% dos casos de doenças crônicas podem ser prevenidos com uma boa dieta associada a exercícios físicos e cuidados com a mente.



2

COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Uma dieta balanceada é aquela que oferece todos os nutrientes e energia que seu corpo precisa para funcionar bem. Para fazer escolhas conscientes à mesa, fique atento aos seguintes detalhes:

1. Qualidade



- Priorize alimentos frescos, naturais ou minimamente processados.
- Evite frituras frequentes. Prefira pratos grelhados, assados ou cozidos no vapor.
- Reduza o uso de sal e temperos industrializados. Utilize ervas frescas, alho, cebola, limão e especiarias.



2. Equilíbrio



- Faça um prato colorido, com alimentos variados, para garantir a ingestão de todos os nutrientes essenciais ao organismo.
- Ajuste as proporções de carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas e minerais para atender às necessidades do corpo.

3. Moderação

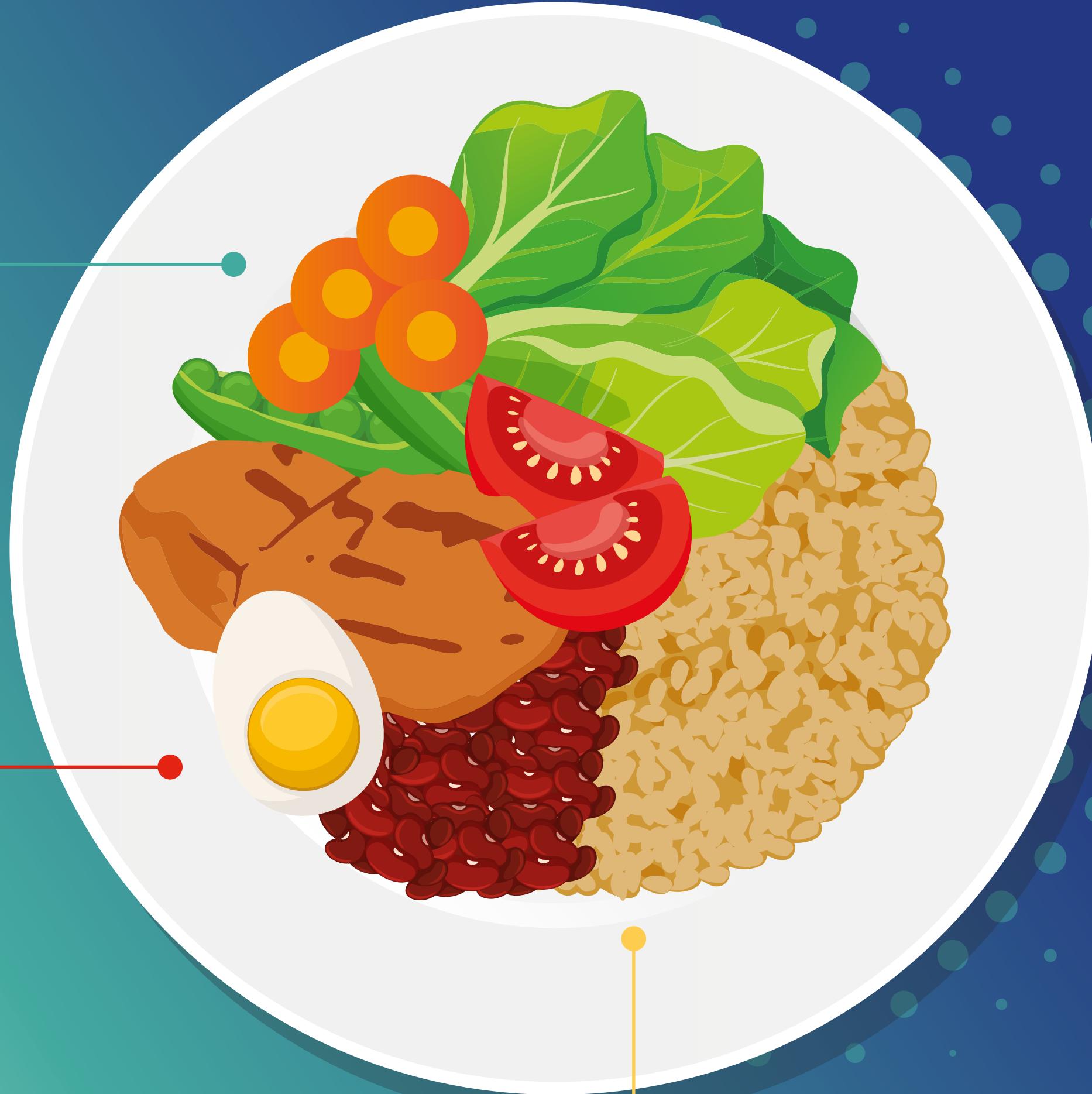


- Nenhum alimento é proibido, desde que não haja exageros.
- Controle as porções, mesmo do que é considerado saudável.



COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL:

½ do prato deve ser composto por verduras, legumes e hortaliças: fontes de fibras, vitaminas e minerais. Como sobremesa, você pode comer uma fruta.



¼ do prato deve ter proteínas com baixo teor de gordura: peixes, frango sem pele, ovos, cortes magros de carne vermelha.

¼ do prato deve ser de carboidratos, preferencialmente integrais: arroz, batata-doce, mandioca, pães e massas.

Atenção: Leguminosas como feijão, lentilha e grão de bico são fontes de carboidratos e também fornecem proteínas vegetais de qualidade.

COMO CADA GRUPO ALIMENTAR CONTRIBUI PARA A SAÚDE DO SEU CORPO:



ENERGÉTICOS (carboidratos e gorduras)

Forneceem energia para as atividades diárias e para o funcionamento dos órgãos.

Fontes: pães, massas, arroz, batata, óleos, azeite e manteiga.

Como ajudam: garantem disposição, mantêm o metabolismo ativo e são essenciais para o funcionamento do cérebro e dos músculos.



COMO CADA GRUPO ALIMENTAR CONTRIBUI PARA A SAÚDE DO SEU CORPO:



CONSTRUTORES (proteínas)

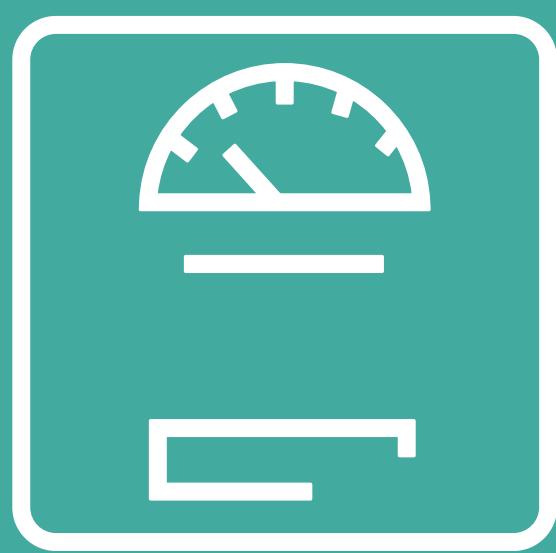
Responsáveis pela construção, manutenção e reparo dos tecidos do corpo, como músculos, pele e órgãos.

Fontes: carnes, ovos, leite e derivados, feijões, lentilhas e grão-de-bico.

Como ajudam: fortalecem os músculos, auxiliam na cicatrização e no crescimento saudável.



COMO CADA GRUPO ALIMENTAR CONTRIBUI PARA A SAÚDE DO SEU CORPO:



REGULADORES (vitaminas, minerais e fibras)

Auxiliam o equilíbrio do corpo e fortalecem o sistema imunológico.

Fontes: frutas, verduras, legumes e sementes.

Como ajudam: melhoram a digestão, protegem contra doenças e mantêm pele, cabelos e unhas saudáveis.



3

ESTILO DE VIDA E SAÚDE PLENA

As escolhas conscientes devem ir além dos nutrientes. Aliado à boa alimentação, devemos criar hábitos que colaboram para uma vida saudável:



Movimente-se: pratique atividade física diariamente para controlar o peso, a pressão arterial, bem como o colesterol e a glicemia.

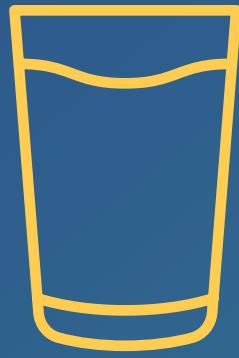


Durma bem: garanta pelo menos 7h de sono por dia para regular hormônios, fortalecer a imunidade e favorecer o metabolismo.





Descanse a mente: reserve tempo para sua saúde mental com atividades relaxantes, meditação e momentos de lazer.



Se hidrate: beba água suficiente para manter a hidratação corporal, auxiliar a digestão e eliminar toxinas (cerca de 35 ml para cada kg do seu peso).



Monitore a saúde: faça exames de rotina e mantenha o acompanhamento com profissionais de saúde para prevenir e detectar doenças.

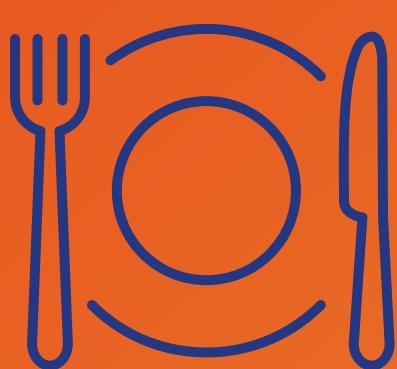


Evite: tabaco, álcool e ingestão excessiva de remédios sem prescrição médica.



CONCLUSÃO

Mais que informações e dicas, a Stellantis também oferece aos profissionais e seus familiares diversos benefícios para uma nutrição saudável e melhor qualidade de vida.



Restaurantes: diariamente fornecem alimentação completa, saborosa e equilibrada.



Lanchonetes: lanches rápidos com opções diversificadas e saudáveis.



Cesta de alimentos: composta por uma seleção variada de mantimentos que contribuem para a alimentação equilibrada da família.





Lanche para gestantes: ofertado durante toda a gestação para atender às necessidades especiais desta fase, fortalecendo a mamãe e o bebê.

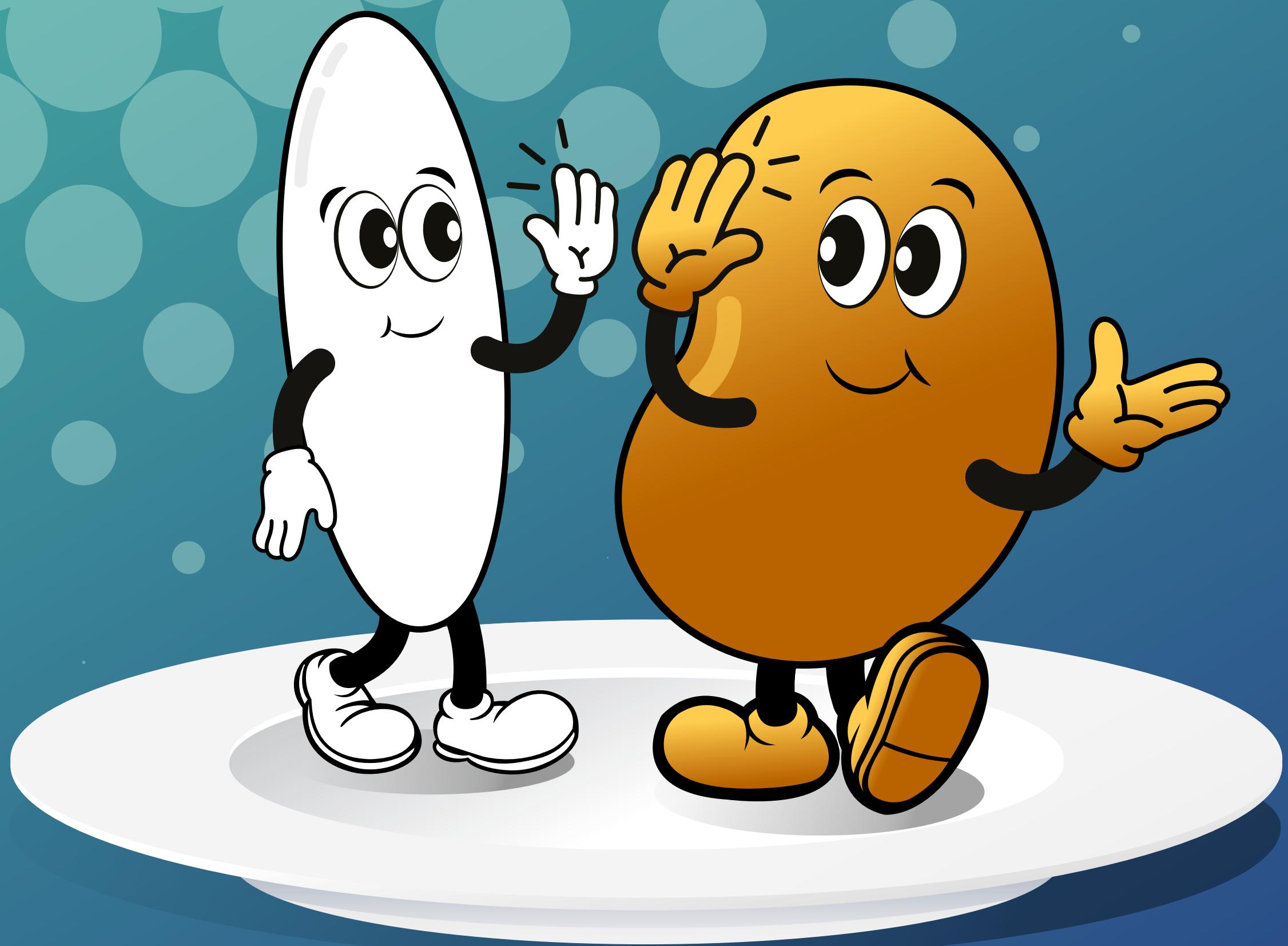


Programa Nutrição e Saúde: equipe multidisciplinar que apoia a reeducação alimentar dos empregados e seus dependentes, promovendo a saúde de toda a família.

Lembre-se: a saúde é um compromisso diário. Cada refeição representa um passo para uma vida mais ativa, produtiva e feliz.

Alimente-se bem, viva melhor!





Nutriente & Consciente

Alimentar bem, educar também

STELLANTIS

