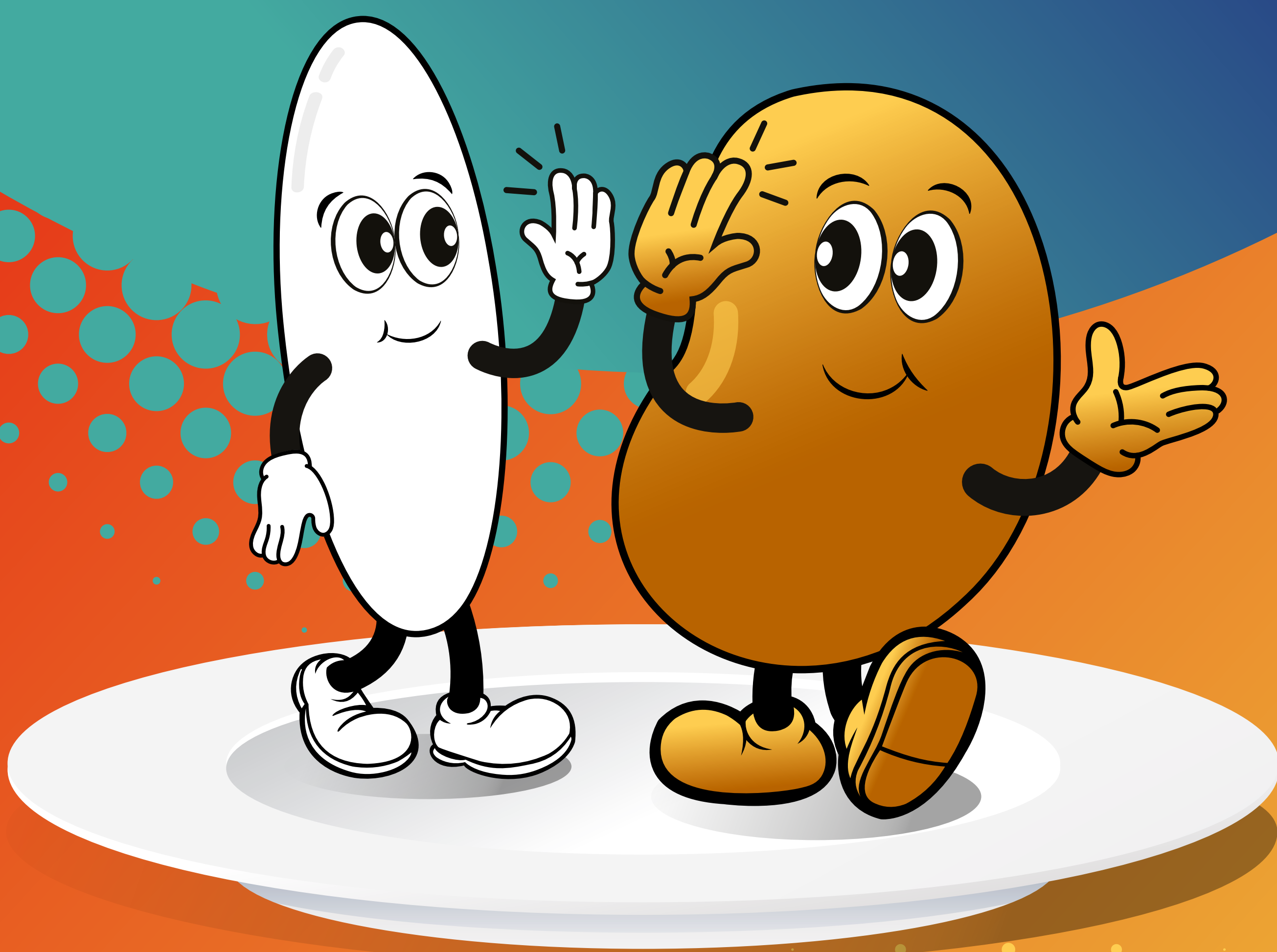


Nutriente & Consciente

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 dieta 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 imoderado 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



- Consuma vários tipos de alimentos para ingerir todos os nutrientes.
- Ajuste a proporção entre carboidratos, proteínas, gorduras boas, fibras, vitaminas e minerais.

3. Moderação

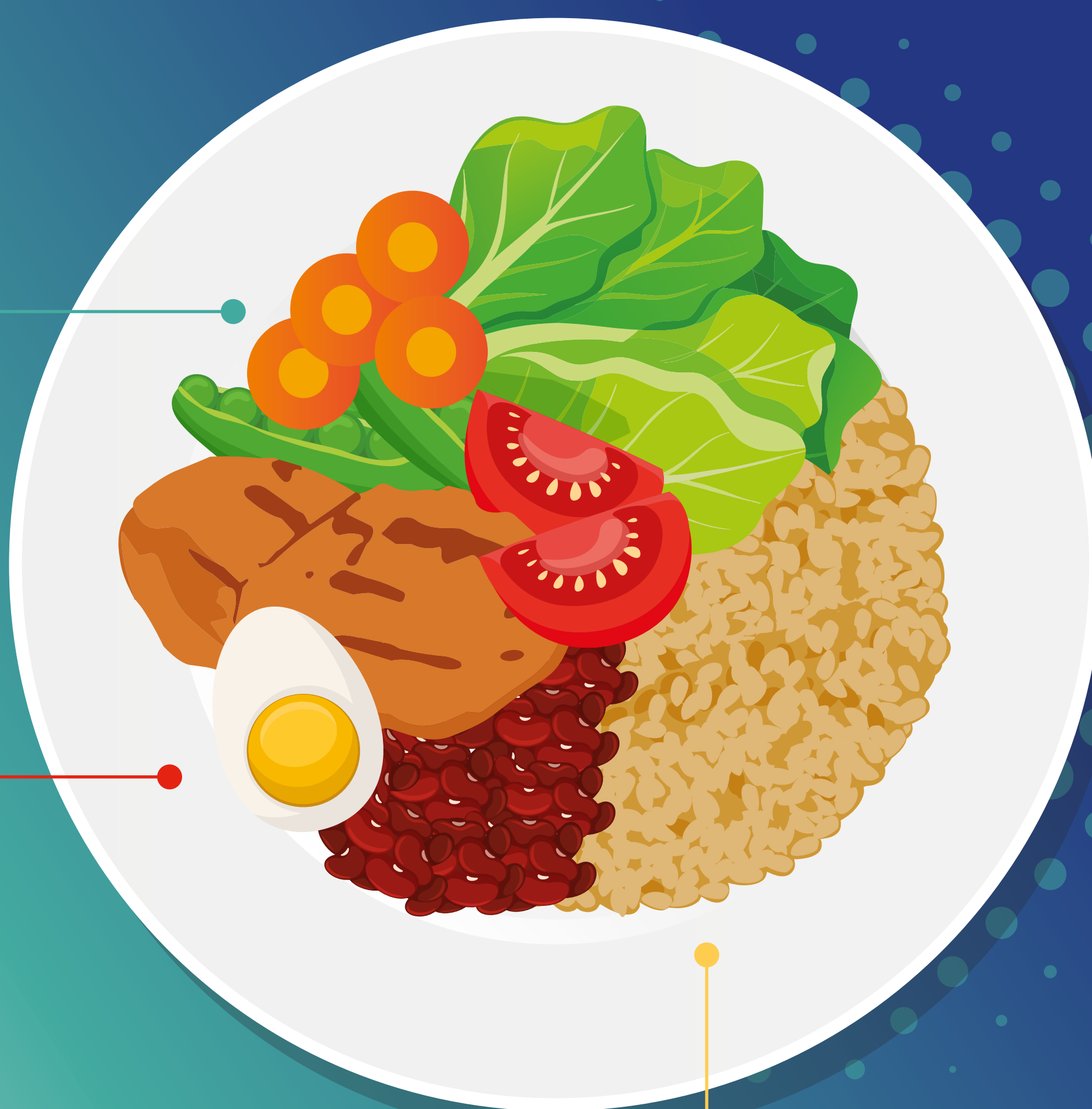


- Nenhum alimento é proibido, desde que não haja exageros.
- Controle as porções, mesmo do que é considerado saudável.



COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL:

½ do prato deve ser composto por verduras, legumes e hortaliças: fontes de fibras, vitaminas e antioxidantes. 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. Leguminosas como feijão, lentilha e grão-de-bico também são boas fontes.

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



DE QUE FORMA CADA ALIMENTO AJUDA SEU CORPO:



Hortaliças, legumes e frutas: ajudam na saciedade, no controle do peso e na prevenção de doenças.



Proteínas: auxiliam na manutenção da massa muscular e no bom funcionamento do corpo.



Carboidratos: fornecem energia de forma mais lenta e estável.



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: ao menos 7h de sono por dia ajuda a regular hormônios, fortalece a imunidade e favorece o metabolismo.





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



Se hidrate: beba cerca de 2 litros de água diariamente para manter a temperatura corporal, auxiliar a digestão e eliminar toxinas.



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



Evite: tabaco, álcool e uso excessivo de remédios para reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, hepáticas, renais e câncer.



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: opções de refeições rápidas e saudáveis sempre à disposição.



Cesta básica: composta por mantimentos e alimentos indispensáveis para uma dieta balanceada, entregues na casa do empregado.





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

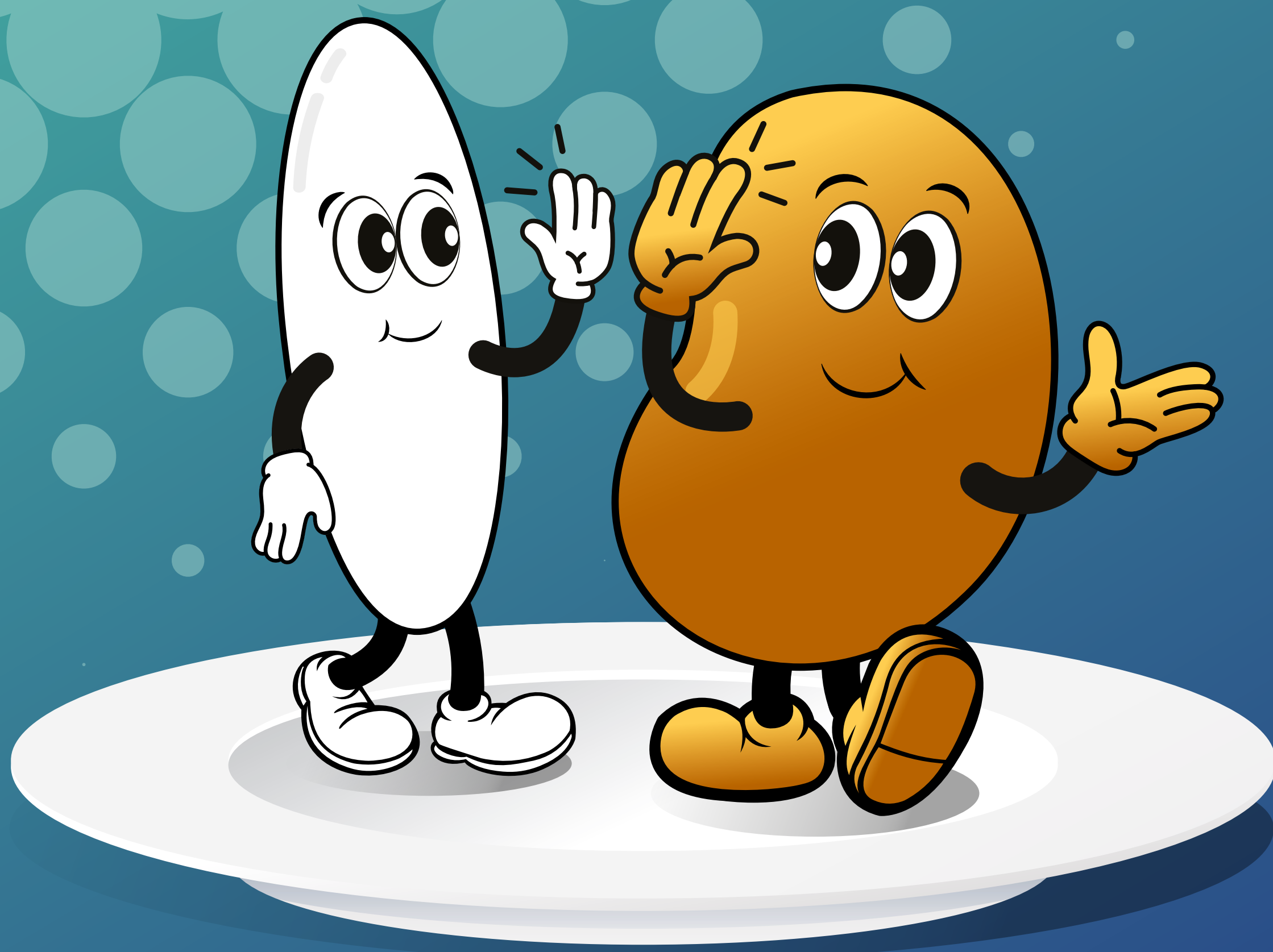


Programa Nutrição e Saúde: equipe multidisciplinar que apoia a reeducação alimentar dos empregados e seus dependentes, promovendo a saúde de toda a família.

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

