

Alimentação Saudável

- > Ingerir frutas, verduras e legumes diariamente diminui em 30% as chances de infarto!
- > Não existe alimento completo, e, por isso, precisamos comer diariamente uma variedade de alimentos e em quantidades adequadas.
- > Lembre que, tão importante quanto a qualidade dos alimentos, é a sua quantidade: pequenas quantidades de alimentos “proibidos” podem ser ingeridos de vez em quando, mas muito cuidado com a quantidade, mesmo dos alimentos “saudáveis”. Fuja das lanchonetes “fast food” e dos sanduíches gordurosos em qualquer lugar (CARTILHA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR).

