



ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

**Uma alimentação
saudável garante
uma melhor
qualidade de vida
além de prevenir
doenças.**

**O consumo elevado
de sal,
açúcar e
gorduras
pode
causar
hipertensão,**



**diabetes e doenças
no coração.**

6

Unidades de
biscoito recheado



Contém

6

Colheres de chá
de açúcar (30g)



**Lembre-se de que o
recomendado para
consumo é de no
máximo
37,5 g/ dia
para os**



**homens e 25 g/dia
para as mulheres.**



Macarrão
Instantâneo



3,5 Colheres de
café de sal ($\pm 18g$)



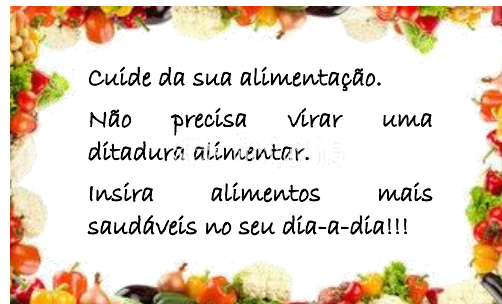
**Lembre-se de que o
recomendado para
consumo pela
Organização Mundial
da Saúde é de 5 g/ dia
para
adultos
saudáveis.**



**Em lanches rápidos,
prefira frutas ou
alimentos
minimamente
processados, evite
industrializados.**



**Em refeições
rápidas, prefira um
sanduíche natural,
evite macarrões
instantâneos.**



Cuide da sua alimentação.

Não precisa virar uma
ditadura alimentar.

Insira alimentos mais
saudáveis no seu dia-a-dia!!!

CONTATOS

Mauro Lima dos Santos
Letícia Lourenço da Silva

Discentes. Curso Técnico em Nutrição e Dietética
(CTND), Instituto Federal de Minas Gerais, Campus
São João Evangelista (IFMG/SJE)
Bolsistas PIBEX Jr, Edital n.23, 04/10/2018

Suelen Grace Araújo Carvalho
Nutricionista. Técnica de Laboratório.
CTND, IFMG/SJE.

Cláudia Denise de Paula
Docente. Graduação em Engenharia de Alimentos.
Universidade de Córdoba, Montería Colômbia.

Munik Mariana do Rosário Nunes da Cruz
Nutricionista. Unidade de Alimentação e Nutrição.
IFMG/SJE. Tel.: (33) 3412-2943
E-mail: uan.sje@ifmg.edu.br

João Tomaz da Silva Borges
Docente. CTND, IFMG/SJE
Tel.: (33) 3412 2938



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
MINAS GERAIS



São João Evangelista - MG

2019