

DIETA DO EQUILÍBRIO



Pontos importantes para uma alimentação

equilibrada:

Evite dietas restritivas

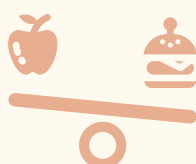
Restringir ou deixar de comer o que você gosta te deixará desmotivado e irá prejudicar a sua relação com a comida.

Priorize boas escolhas

Você pode comer uma pizza com os seus amigos e um chocalatinho depois do almoço. O segredo é sempre fazer boas escolhas!

Não pratique o
Terrorismo Nutricional!

O Terrorismo nutricional consiste em classificar um alimento apenas por seus nutrientes, sem levar em consideração o alimento em si e a satisfação que ele nos proporciona nos aspectos social e sentimental.



Coma com moderação,
sem extremismos.

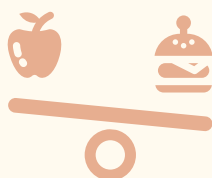
Esteja sempre em paz com os alimentos, não se privando de comer, assim você evita possíveis exageros.

Reeducação alimentar

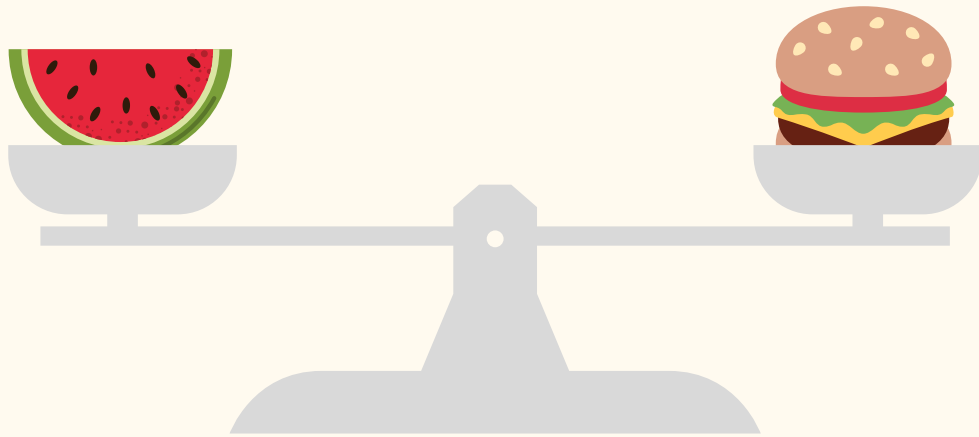
A chave para uma alimentação equilibrada não está em dietas prontas, mas sim na reeducação alimentar, mudando seus hábitos de uma forma natural e, assim, obtendo uma boa qualidade de vida.

Lembre-se: coma com
prazer e sem culpa

Quando comer algo que gosta, não se sinta culpado (a), aproveite cada pedaço, saboreando bem a comida.



Equilíbrio é tudo!



A maior parte da sua dieta deve priorizar alimentos "in natura", como frutas e verduras e, eventualmente, é possível incluir outros alimentos.

Elaboração e informações:

DESAN - Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional
SEAB - Secretaria de Estado da Agricultura e Abastecimento. Rua dos Funcionários, 1559 - 80035-050 - Curitiba - PR www.agricultura.pr.gov.br

Elaboração Técnica:

Flávia Edimara da Silva
Jéssica Renata Zacheski Serrato
Jackerson Conrado Mussolim Menequelli
Yohanna Alexia Amorim
consultas bibliográficas e elaboração do texto.

Márcia Cristina Stolarski
concepção do folder, supervisão e revisão.