



## 31 de Março Dia Mundial da Saúde e Nutrição

**Dia 31 de março, Dia Mundial da Saúde e Nutrição.** Sabemos que comer de forma saudável não tem sido tarefa fácil. A oferta de alimentos industrializados é cada vez maior. Abrimos mais pacotes e caixas em vez de descascar alimentos e preparar comida. Mesmo com tantos atrativos, que prometem preparo fácil e rápido, é possível optar por alimentos de verdade, nutritivos e igualmente fáceis de encontrar e preparar. Vamos a alguns passos simples:

- Comece com a organização da sua despensa e geladeira, verifique a validade e tente comprar o mínimo de alimentos industrializados.
- Planejar o cardápio semanal é uma ótima maneira para se orientar. Desta forma, também poderá elaborar a lista de compras da semana.
- Dê preferência para alimentos frescos (da estação): alimentos comprados nas feiras, sacolões ou descubra na sua cidade quem distribui cestas de produtos.
- Esqueça as preparações muito elaboradas. Busque a simplicidade. Escolha cortes de carnes mais fáceis de cozinhar e de rápido preparo; facilite a vida adiantando o preparo das carnes mais complicadas num único dia da semana.
- Deixe alguns vegetais já higienizados e picados. Alguns podem até ser pré-cozidos e guardados por até 3 dias em potes fechados na geladeira ou serem congelados.
- Aprecie novos sabores, utilize os temperos a seu favor. Abuse de orégano, salsinha, cebolinha, manjericão, entre outros.
- Desenvolva, exercite-se, troque receitas e compartilhe suas habilidades culinárias. Valorize o ato de preparar e cozinhar alimentos.

**Rosemeire C. Romanello | Nutricionista | CRN10-5442**

#### Referência Bibliográfica:

BRASIL. Ministério da Saúde. Blog da Saúde. Confira como preparar uma marmita rápida e saudável. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53089-confira-como-preparar-uma-marmita-rapida-e-saudavel>. Acesso em: 15 fev. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira Promovendo a Alimentação Saudável, 2014. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 15 fev. 2019.