

Lanches saudáveis



Unimed 
Belo Horizonte

Alimentação saudável



 O que é?

 Qualidade x Quantidade

 Macronutrientes x Micronutrientes

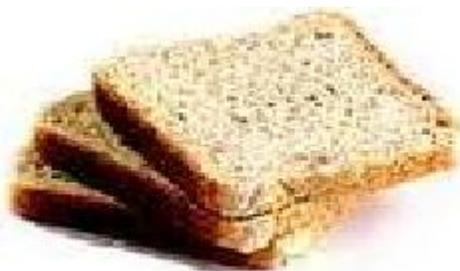
Alimentação saudável



Macronutrientes



Carboidratos



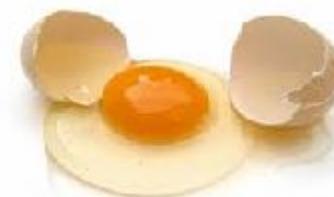
Alimentação saudável



Macronutrientes



Proteínas



Alimentação saudável



 Macronutrientes

 Lipídeos



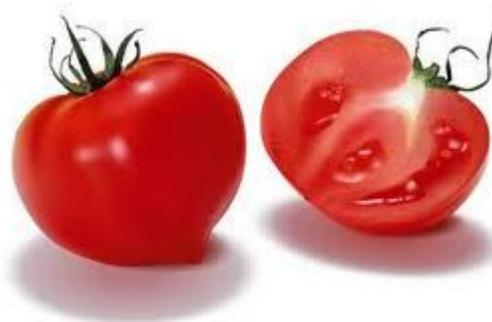
Alimentação saudável



Micronutrientes



Vitaminas e minerais



Alimentação saudável



Qualidade de vida



Alimentação



Alimentação saudável



Diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, dislipidemias, osteoporose, obesidade, câncer...



Má alimentação



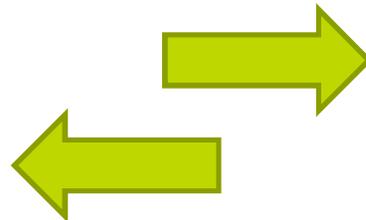
↑ quantidade

↓ qualidade

Má utilização dos alimentos



Alimentação saudável



Lanches saudáveis



Planejamento e organização .

São as chaves para comer de forma mais saudável e gastar menos.

Lanches saudáveis



Prefira frutas que possam ser consumidas inteiras;



Frutas secas, desidratadas ou oleaginosas;



Bolos, pães e biscoitos feitos em casa;



Sanduíche com recheios mais leves;



Prefira água, sucos a refrigerantes;



Façam combinações equilibradas.

Lanches saudáveis - sugestões



Café com leite, bolo de milho e melão



Leite, cuscuzeiro, ovo de galinha e banana



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana

Lanches saudáveis - sugestões



Café com leite, pão de queijo e mamão



Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão



Café com leite, cusuz e manga

Lanches saudáveis - sugestões



Iogurte com frutas



Castanhas



Leite batido com frutas



Salada de frutas

Lanches saudáveis - sugestões





A Unimed BH agradece e deseja a todos um excelente dia com muita saúde e bem-estar!

Unimed 
Belo Horizonte