

## Você cuida da sua alimentação?



Escolhas alimentares inteligentes no dia -a- dia, é qualidade de vida, prevenção de doenças como hipertensão e diabetes, além de sua satisfação pessoal. Para manter uma vida saudável, bastam pequenas mudanças alimentares, que se transformam em grandes benefícios para sua saúde. Confira o quadro abaixo:

### Atenção, para as trocas inteligentes

Troque o:	Por:
Açúcar refinado	Açúcar mascavo (macroforma)
Pão branco	Pão integral
Biscoito recheado	Biscoitos integrais
Pizza de mussarela	Pizza de rúcula com tomate seco
Salgadinhos	Maça seca (macroforma)
Sanduíche - Hambúrguer	Sanduíche com queijo branco, alface, gergelim (macroforma) e tomate
Camarão e lagosta	Peixe grelhado
Arroz Refinado	Arroz integral (macroforma)
Quindim e doces	Por frutas secas (uva passa, damasco, ameixa)
Refrigerante e cerveja	Suco de uva integral
Temperos prontos	Cebola roxa, alho
Chocolate ao leite	Chocolate amargo
Frango com pele	Frango sem pele
logurte comum	logurte light com linhaça (macroforma)