

# Legal de Fazer

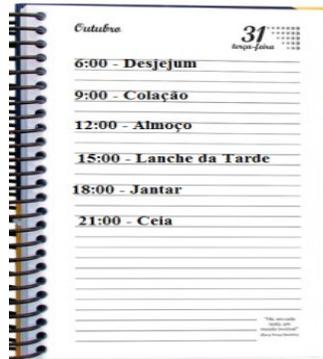
✓ Preferir frutas da época



-Sazonalidade das frutas:

Janeiro a março	Abril a junho	Julho a setembro	Outubro a dezembro
Abacate Banana Caqui Figo Limão Maçã Manga Maracujá Melancia Melão Pêra Uva	Abacate Banana-prata Banana-maçã Banana-d'água Coco Goiaba Limão Laranja-lima Laranja-baía Laranja-seleta Maçã Mamão Maracujá Tangerina	Abacate Banana-prata Banana-maçã Banana-d'água Goiaba Jaboticaba Laranja-lima Melão Melancia Morango Tangerina	Banana-prata Goiaba Laranja-pêra Manga Mamão Melancia Melão Uva

✓ Comer no mínimo 6 vezes ao dia



✓ Praticar atividade física



✓ Beber o mínimo de 8 copos de água por dia



# Alimentação Saudável & Prevenção de Doenças



# Tente Evitar

- × Comer muitos alimentos de uma vez



- × Ingerir muito açúcar



## Referências:

- **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- Biacchi, S. M. Sazonalidade (época) das frutas. 2007. Disponível em: <http://www.nutricaoativa.com.br/conteudo.php?id=233>

- × Comer muito sal (sódio)



- × Comer alimentos gordurosos



## Organização:

*Equipe de Promoção de modos saudáveis de vida do Centro de saúde Cafezal.*

