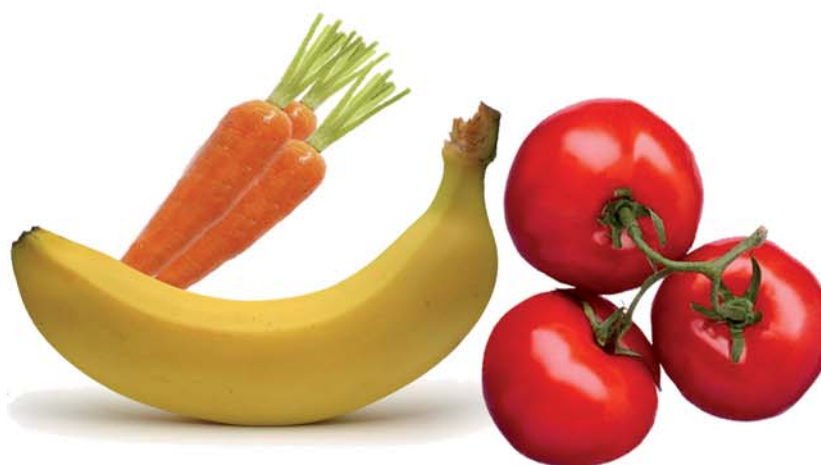


Viva mais e melhor



As doenças crónicas não transmissíveis como diabetes, doenças de coração, excesso de peso, tensão alta, etc. têm aumentado em Cabo Verde e constituem actualmente a principal causa de morte no nosso país.

Se a alimentação não for cuidada, estas doenças podem se desenvolver na infância e agravar-se durante a idade adulta, diminuindo a esperança de vida.

■ Alguns conselhos úteis para a melhoria da sua saúde e a da sua família

- Consumir diariamente no mínimo 3 tipos diferentes de legumes e frutas
- Ingerir Legumes crus e cozidos, não esquecendo-se da sopa
- Preferir frutas ao lanche e como sobremesa
- Beber sumos naturais de fruta feitos em casa
- Preferir cereais (milho, arroz e trigo) integrais na sua alimentação
- Preferir peixe e aves em vez de carnes vermelhas, chouriços e salsichas
- Evitar os fast-food como hambúrgueres, pizza, cachorro quente

■ E sempre...

- Use moderadamente o sal
- Reduza o consumo do açúcar, bolos, doces e refrigerantes
- Reduza o consumo de gorduras e prefira o azeite ao cozinhar
- Mastigue muito bem os alimentos e coma a horas certas. Faça no mínimo 3 refeições por dia.
- Prefira ferver ou cozinhar a vapor em vez de fritar
- Pratique diariamente actividade física e evite o consumo do tabaco
- Beba muita água no intervalo das refeições
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas

Uma alimentação saudável e equilibrada está ao alcance de todos.