

**CUIDE-SE +**

**Construindo hábitos  
de vida saudável  
para o trabalhador.**

Alimentação Saudável



FIEP  
SESI  
SENAI  
IEL

**SESI**

**Você sabia que 56,9% da população brasileira apresenta sobrepeso e, desses, 20,8% são obesos? Além disso, existem 9,1 milhões de diabéticos no Brasil.**

### **Alerta**

Doenças cardíacas, obesidade e diabetes são responsáveis por 72% das mortes no Brasil. Esses problemas estão relacionados a maus hábitos alimentares.

**A alimentação saudável é um dos principais caminhos na busca de qualidade de vida. Ela garante a energia e os nutrientes essenciais para o funcionamento harmonioso do seu organismo.**

*PNS 2013 / Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022 / Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014*

## **6 dicas** para você ter uma alimentação mais saudável

- 1** Faça dos alimentos frescos a base da sua alimentação;
- 2** Consuma frutas, legumes e verduras todos os dias;
- 3** Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
- 4** Limite o uso de alimentos ultraprocessados como salgadinhos, biscoitos recheados, refrigerantes e lanches tipo fast food;
- 5** Faça refeições em horários regulares, com intervalo em torno de 3 horas;
- 6** Mantenha-se hidratado, bebendo água durante o dia todo, em média 2 litros.

Acesse [sesipr.com.br/cuidesemais](http://sesipr.com.br/cuidesemais) e **confira outras dicas** para melhorar a sua saúde.