



## HÁBITOS SAUDÁVEIS NA ALIMENTAÇÃO

Fernandes Hein da Silva <sup>1</sup>  
João Vitor de Moraes Corrêa<sup>1</sup>  
Maximiliano Cardoso Fredes<sup>1</sup>  
Osmael da Gama César<sup>1</sup>  
Vornei Oliveira do Coito<sup>1</sup>  
Luciano Leal loureiro<sup>2</sup>

### RESUMO

O sistema digestório é responsável pela absorção de substâncias que são necessárias para o crescimento desde o nascimento, reposições de substâncias essenciais para a sustentação do corpo no dia a dia e pela produção de energia coletando as substâncias que mais se adéquam ao corpo naquele momento e na eliminação de resíduos não aproveitados pelo organismo, com isto iremos identificar os principais alimentos considerados prejudiciais como os alimentos industrializados, enlatados com grande porcentagem de glúteo e gorduras saturadas os líquidos com grandes porções de sódio açucares e gases, e os saudáveis como carnes, ovos, hortaliças, frutas, legumes, leite, óleos, massas, raízes e tubérculos e o líquido essencial como a base da vida a água natural para assim auxiliar na melhora dos hábitos alimentares acompanhados de práticas de atividade física ou exercícios físicos e que auxiliam na manutenção da saúde do sistema digestivo como yoga, alongamentos exercícios de características de calistenia. A pesquisas foi uma revisão de literatura em artigos científicos e em livros acadêmicos, através deste artigo buscamos auxiliar na importância de ter uma boa alimentação para melhora na qualidade de vida e longevidade e em prevenções de doenças e complicações no sistema digestório como prisões de ventre e na própria má digestão.