

## Especialista em Nutrição Integrada

Rua Capitão Mouzinho de Albuquerque,  
nº 123 - 2ª Dtº 2400-194 Leiria  
Tel.: 244 828 666 | 967 907 445 | 914 930 444

[www.alexandra-quaresma.pt](http://www.alexandra-quaresma.pt)



# 19 anos de Paixão pela Nutrição A Arte da Alimentação Saudável

Ao longo destes 19 anos como nutricionista, tenho assistido a diversos conceitos de dietas: sem lactose, sem glúten, dieta paleolítico, alimentos proibidos ou até superalimentos.

Com o enriquecimento científico e profissional que tenho adquirido, sempre mantive e continuo a defender, acima de tudo, hábitos de uma alimentação saudável que deve ser completa, equilibrada e variada, ajustada a cada organismo e à rotina diária.

Os alimentos estão cada vez mais debilitados em nutrientes e contaminados com poluentes. Este é um fator que requer a nossa atenção para a escolha adequada do regime alimentar.

Cada vez mais, chego à conclusão de que o principal segredo está em personalizar a alimentação. Não existe uma dieta milagrosa; existem, sim, dietas ajustadas e adequadas à própria pessoa e é aí que se cria o milagre.

A rotina alimentar quando alterada de forma saudável, é para o resto da vida, como tal, deve ser simples, agradável e saborosa. É necessário ver a alimentação saudável como uma arte que cabe a cada um de nós estimular, inventar e colorir, tendo sempre o nutricionista como pilar de apoio e aconselhamento personalizado.

Nunca esquecer que a nutrição é o futuro na prevenção e

tratamento de várias doenças, desde diabetes, doenças cardiovasculares, articulares, cancro, etc... Também é um complemento importante no combate ao stresse diário que estamos cada vez mais a viver.

Desenvolvimentos recentes na área da nutrição revelam que esta está a evoluir no combate a processos inflamatórios intrínsecos do nosso organismo e cada vez mais interligada com o bem-estar da mente.

Acreditar que podemos melhorar ou adequar a nossa alimentação é o primeiro passo na procura da saúde e longevidade. A ajuda certa no processo futuro marcará toda a diferença para alcançar o seu objetivo.



**Alexandra Quaresma**  
Nutricionista