

GORDURAS, AÇÚCARES E SAL

- Evite o consumo freqüente e em excesso de gorduras, açúcares e sal.
- O consumo desses alimentos aumenta o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração.
- Evite as gorduras saturadas e produtos com colesterol como: gordura da carne, banha, toucinho ou bacon manteiga, creme de leite, nata, queijos amarelos, embutidos (linguiça, mortadela, etc).
- Cuidado com a gordura trans (gordura vegetal hidrogenada) presente em biscoitos, sorvetes e margarina, entre outros. Leia o rótulo dos alimentos.
- Prefira óleo vegetal (soja, milho, girassol, canola), e use com moderação.

Todos os alimentos contêm calorias, por isso coma sempre com moderação, até mesmo os alimentos diet ou light.

ÁGUA

- Tome 6 a 8 copos de água todo dia. Evite sucos artificiais, refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- Dê preferência à ingestão de água nos intervalos das refeições.



MELHORE SUA QUALIDADE DE VIDA

Não existe mágica para manter o peso dentro dos valores desejáveis. A melhor opção é ter uma alimentação saudável e praticar atividade física sob a orientação de um profissional de educação física.

Procure uma unidade de saúde se precisar de orientação profissional.

Torne sua vida mais saudável!!!

Elaboração:

Nutricionistas da Secretaria Municipal da Saúde de Itajaí

Diretoria de Atenção à Saúde

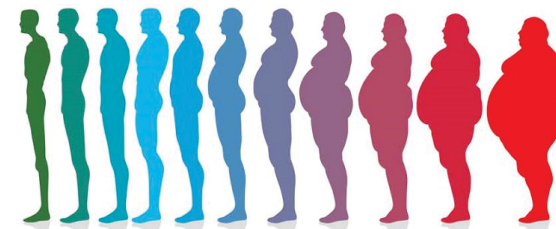
Fone: (47) 3249-5587

Av. Gov. Adolfo Konder, 250

São Vicente - Itajaí - Santa Catarina



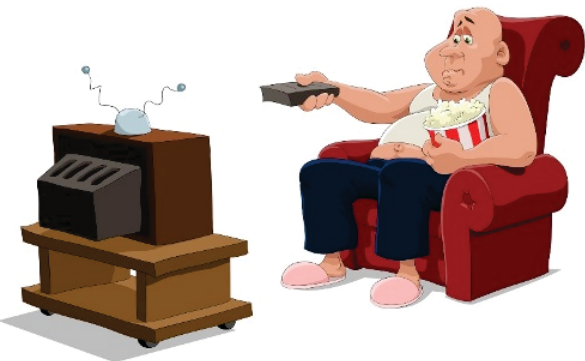
OBESIDADE E SOBREPESO



**DICAS PARA O SEU DIA A DIA NA
REDUÇÃO DE PESO**

A obesidade é o excesso de gordura corporal causado por um desequilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e a quantidade de calorias gastas. Pode estar relacionada à genética, alterações hormonais e psicológicas.

O excesso de gordura corporal desencadeia uma série de doenças, como diabetes, pressão alta, lesões ortopédicas e musculares, doenças cardiovasculares, distúrbios psicológicos, entre outros.



CALCULANDO O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

$$IMC = \text{Peso(Kg)} \div \text{Altura(m)} \div \text{Altura(m)}$$

Ex: Idade= 40 anos, peso= 60Kg, altura= 1,62m

$$IMC = 60 \div 1,62 \div 1,62 = 22,86\text{Kg/m}^2$$

Diagnóstico Nutricional = **NORMAL**

<u>IMC (Kg/m²)</u>	<u>DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL</u>
< 18,5	Baixo peso
≥ 18,5 e < 25	Normal
≥ 25 e < 30	Sobrepeso
≥ 30	Obesidade

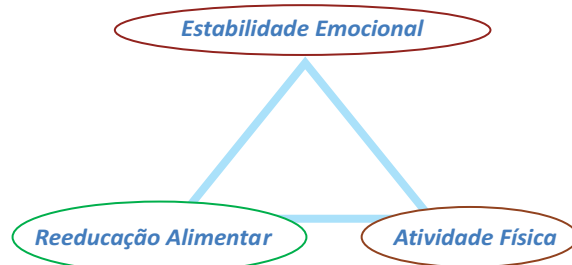
Fonte: Organização Mundial da Saúde, 1995.

<u>IMC (Kg/m²)</u>	<u>DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL</u>
< 22	Baixo peso
≥ 22 e < 27	Normal
≥ 27	Sobrepeso

Fonte: Associação Dietética norte-americana (ADA 1994)

TRATAMENTO NÃO-MEDICAMENTOSO DA OBESIDADE

O apoio psicológico é importante para ajudar a
“enfrentar as mudanças de hábitos”.



DICAS PARA UMA SAUDÁVEL REDUÇÃO DE PESO

- Faça no mínimo 5 refeições por dia: café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar.
 - Procure fazer todas as refeições, evitando ficar longos períodos sem se alimentar.
 - Consuma nas refeições alimentos variados e coloridos.
 - Inicie as refeições pelas saladas cruas, que contêm fibras e melhoram a sensação da fome.
 - Dê preferência às preparações cozidas, grelhadas ou assadas.
 - Evite frituras.
 - Coma alimentos preparados em casa, evitando os produtos industrializados e alimentos de confeitaria e de pastelaria.
 - Prefira sempre os alimentos na forma integral, exemplo: arroz macarrão e pão.
 - Coma todos os dias pelo menos 3 frutas, preferencialmente nos intervalos (lanche da manhã e tarde).
 - Coma em ambiente tranquilo, preferencialmente sentado à mesa e sem distrações (como TV, celular, etc.).
- Mastigue bem os alimentos.