

CALCULANDO O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL - IMC

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

Ex: Idade = 40 anos, peso = 60 Kg, 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.	

VALORES DE REFERÊNCIA DA CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL

Mulheres Homens

Circunf. Abdominal ≥ que 80 cm ≥ que 94cm

Resultados acima desses valores indicam risco para desenvolver doenças cardiovasculares.

Fonte: Organização Mundial da Saúde, 2000



MUNICÍPIO DE
ITAJAÍ

SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE

Diretoria de Atenção à Saúde

Elaboração:

Serviço de Nutrição

Rua Leodegário Pedro da Silva, 300

Imaruí – Itajaí/SC

Fone: (47) 3249-5500

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1 – Você deve se alimentar em períodos regulares, várias vezes ao dia. O ideal é fazer diariamente 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches.

2 – Inclua diariamente alimentos como: arroz, milho, trigo, pães e massas, batatas, mandioca ou aipim nas refeições. Dê preferência aos cereais integrais (arroz, macarrão) e aos alimentos na sua forma mais natural.

3 – Coma diariamente legumes e verduras como parte das refeições e pelo menos 3 frutas, variando os tipos. Monte pratos bem coloridos, para obter uma grande variedade de nutrientes.

4 – Coma feijão com arroz pelo menos 3 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e faz bem para a saúde.

5 – Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.

6 – Consuma diariamente leite e derivados desnatados (ex: iogurte e queijos) e 1 uma fonte de proteína (carne, aves, peixes ou ovos) no almoço e outra no jantar. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação, o que torna esses alimentos mais saudáveis.

7 – Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio): hambúrguer, carne, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

8 – Evite frituras e alimentos gordurosos. Reduza o açúcar refinado na alimentação e prefira o açúcar mascavo, mel ou adoçante quando for necessário.

9 – Torne sua vida mais saudável, pratique atividade física regularmente.

10 – Evite bebidas alcoólicas e o fumo.



ÁGUA

- Tome 6 a 8 copos de água todo dia.

- Dê preferência à ingestão de água nos intervalos das refeições.



A água é um nutriente essencial à vida. Nenhum outro nutriente tem tantas funções no organismo como a água, sendo a sua ingestão diária fundamental para a saúde humana.

MELHORE SUA QUALIDADE DE VIDA

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

