

Excesso de peso

A alimentação saudável e a prática regular de atividade física são fatores fundamentais para a prevenção, o controle e o tratamento das doenças apresentadas no interior do folder e do excesso de peso.

Deixamos algumas sugestões para você tornar seus hábitos e estilo de vida mais saudáveis:

- Não há como perder peso se o nosso pensamento não participar desse processo.
- A principal atitude está em “acreditar”. Se você acreditar, será capaz de tudo.
- Tomar decisões e fazer escolhas saudáveis deverão fazer parte de suas conquistas.
- Não acredite em dietas que prometam perda de peso e mudanças de hábitos sem nenhum esforço e em poucos dias. ISSO NÃO EXISTE!
- A atividade física é fonte de entusiasmo que o corpo e a mente precisam para recuperar e manter a saúde. Para saber qual é a atividade física mais adequada para os portadores de doenças como hipertensão, diabetes, obesidade e outras, é necessária uma avaliação prévia e um acompanhamento mais específico orientado pela equipe de saúde e o profissional de educação física.
- Existem pensamentos que são automáticos e que nos conduzem a comer mesmo quando não estamos com fome.
- Identifique os fatores que levam você a comer. Pergunte-se: é de comida que preciso agora? Se não for, não coma! Procure outra atividade para fazer, como passear, ler, caminhar, dançar, brincar, trabalhar, conversar.
- E se mesmo assim decidir que vai comer, faça escolhas mais saudáveis, como por exemplo: coma uma fruta, mesmo sabendo que preferiria um doce ou um salgado, e verá que com o tempo irá se acostumando com as trocas mais saudáveis. Tenha prazer ao comer, mastigue devagar, saboreie sua nova escolha. Pratique isso toda vez que for preciso. E se algum dia não conseguir resistir ao doce ou ao salgado que não fazem parte de seu programa de redução de peso, coma sem culpa!
- Lembre que comer alimentos saudáveis não é castigo! Quando cuidamos da quantidade e da qualidade do que comemos, podemos comer de tudo um pouco. NÃO DESISTA DO SEU OBJETIVO! Viva um dia de cada vez e sinta orgulho de cada escolha saudável que fizer!
- Pense que se você conseguir mudar seus hábitos e reduzir um quilo por mês, no final de um ano você ficará 12kg mais magro! Seja persistente, tenha paciência e principalmente, faça isso por você!

Rótulos dos alimentos Informações nutricionais

Na hora da compra, sempre leia e compare as informações nutricionais entre dois ou mais produtos que sejam iguais ou semelhantes. Prefira os produtos com menor valor energético, com maior quantidade de fibras, os com menor quantidade de gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol e sódio (sal) e os sem gordura trans.

Veja o que significa cada um dos termos utilizados nesses rótulos:

PORÇÃO: é a quantidade média do alimento que pode ser consumida em um dia. Atenção: geralmente a embalagem inteira possui mais do que uma porção; não cometa excessos.

VALOR ENERGÉTICO: é o total de calorias por porção do alimento.

CARBOIDRATOS: são fontes de energia necessárias para a realização de atividades no dia a dia. Diabéticos devem ficar atentos e evitar produtos que tenham como ingredientes: açúcar, frutose, glicose de milho, maltose etc.

PROTEÍNAS: nutrientes importantes para a construção dos órgãos, tecidos e células.

GORDURAS TOTAIS: soma de todas as gorduras do alimento. O excesso de gorduras nos alimentos aumenta os riscos de obesidade, diabetes, hipertensão e doenças do coração. Cuidado com alimentos ricos em gorduras.

GORDURAS SATURADAS e COLESTEROL: presentes nos alimentos de origem animal. Escolha alimentos sem (0%) ou com o mínimo de gordura saturada e colesterol.

GORDURA TRANS: são gorduras de origem vegetal hidrogenada; muito prejudiciais à saúde. Prefira os alimentos sem gordura trans.

FIBRA ALIMENTAR: sua presença diária na alimentação é fundamental para a saúde.

CÁLCIO: mineral importante para o crescimento e manutenção de ossos e dentes.

FERRO: mineral importante na formação das células vermelhas do sangue e no transporte de oxigênio. Previne a anemia ferropriva.

SÓDIO: mineral importante, porém deve ser consumido com moderação, principalmente por pessoas com hipertensão arterial (pressão alta).

Alimentação Saudável

- Diabetes
- Pressão alta
- Colesterol e triglicerídeos elevados



Pessoas com diabetes, pressão alta ou hipertensão, colesterol ou triglicerídeos altos, sigam essas dicas:

Um prato saudável deve ser montado da seguinte forma: metade do prato deve ter vegetais e legumes, a outra metade deve ter arroz com feijão e um pedaço de carne magra (boi, frango ou peixe).

- Procure ter horários certos para comer. O intervalo entre as refeições não deve ser menor do que 2 horas e nem maior do que 4 horas. Faça 5 refeições por dia.
- Coma frutas, verduras e legumes todos os dias. Coma verduras (alface, acelga, couve, escarola, repolho etc.) e legumes (chuchu, cenoura, abobrinha, beterraba, jiló, berinjela, abóbora etc.) no almoço e no jantar; e frutas como sobremesas e lanches.
- Prefira alimentos integrais (arroz, pães e farinhas), que são ricos em fibras, auxiliam no funcionamento do intestino, no controle do diabetes e do peso corporal.
- Prefira leite desnatado, queijos brancos ou iogurte desnatado (0% de gordura); são mais saudáveis e também são fontes importantes de cálcio.
- Coma feijão com arroz no mínimo 5 vezes por semana. O feijão pode ser substituído por lentilha, ervilha seca, grão de bico ou soja.
- Use o mínimo de sal no preparo dos alimentos. Substitua o sal por temperos naturais como salsinha, cebolinha, cebola, orégano, hortelã, limão, alho, manjeriço, sálvia, manjerona e alecrim.

Prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos. Para os molhos, utilize tomate, cebola, alho e outros temperos naturais.

Beba no mínimo 6 a 8 copos de água todo dia. A água hidrata e auxilia em várias funções do organismo.

LEIA SEMPRE OS RÓTULOS com as informações nutricionais dos produtos. FIQUE ATENTO! Prefira os que tenham pouca ou nenhuma quantidade de açúcar, de sódio (sal), gordura saturada e gordura trans. Procure caminhar, andar de bicicleta, dançar ou fazer qualquer outra atividade na qual se sintam bem e não fiquem cansados. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física (leve ou moderada) todos os dias. Antes de iniciar seu programa de atividade física faça uma avaliação na unidade de saúde mais próxima de sua casa.

- Coma com moderação pães, macarrão, arroz, massas, batata e mandioca. Prefira preparações cozidas e assadas; evite as frituras. O excesso desses alimentos na mesma refeição pode contribuir para o descontrole da glicemia no sangue e para o aumento do peso corporal.
- Use óleo (soja, milho, girassol, canola, azeite de oliva) com moderação. O óleo de canola ou o azeite de oliva extra virgem fazem bem, mas não devem ser utilizados em excesso (use no máximo 1 colher de sopa por dia). Lembre-se de não aquecer o azeite de oliva; use-o em temperatura ambiente.

Diabete

- Evite os alimentos que contêm sacarose (açúcar refinado, cristal ou mascavo), frutose, glicose, mel, melado, doces em geral, bolos e biscoitos recheados.
- Evite os refrigerantes, os sucos artificiais adoçados com açúcar e as bebidas alcoólicas. Evite tomar o suco puro da fruta; prefira comer a fruta natural.
- Evite comer carnes com gordura ou frango com pele. Evite leite e derivados integrais. Evite alimentos com gordura e as frituras em geral.
- Os produtos *diet* ou *light* não podem ter sacarose (açúcar), frutose, glicose de milho, maltose etc. e devem ter pouca ou nenhuma gordura saturada. LEIA OS RÓTULOS!
- Não é só o alimento que altera a glicemia. O excesso ou a falta de atividade física, o uso errado da medicação e o estresse também podem interferir no controle do diabete. Reduza o estresse.

Pressão Alta ou Hipertensão

- Evite comer carnes secas, salgadas, defumadas e embutidos como salame, apresuntado, mortadela, salsicha e linguiça, entre outros.
- Evite conservas como picles, azeitona e palmito, enlatados como extrato de tomate, milho, ervilha etc. Esses produtos contêm muito sal.
- Evite os alimentos que contêm glutamato monossódico (encontrados em alguns temperos, caldos concentrados e sopas de pacote). OBSERVE OS RÓTULOS.
- Evite temperos prontos à base de sal, tipo alho e sal; sal temperado para carnes e aves; amaciantes para carnes etc.
- Evite alimentos com gordura e as frituras em geral. Evite margarinas ou manteiga com sal.
- Evite salgadinhos para aperitivo como batata frita, amendoim salgado e salgadinhos de pacote, entre outros.
- Evite adicionar mais sal sobre os alimentos já preparados. Não deixe o saleiro na mesa.

Colesterol ou Triglicerídios Altos

- Evite açúcares, pães, massas, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas, se você estiver com os triglicerídeos altos.
- Evite comer carnes com gordura (como a pele do frango), fígado de boi ou de frango, coração, banha, toucinho, mortadela, salame, apresuntado e camarão; são alimentos ricos em gordura saturada e colesterol.
- Evite as gorduras trans (gordura vegetal hidrogenada), que estão presentes nos produtos industrializados e nos produtos de panificação como bolos com recheios, biscoitos recheados, amanteigados, folhados, empadas, sonhos, chineque, bombas doces recheadas e em alguns tipos de pães.