

## Peso saudável

Para avaliar se o peso é considerado normal ou saudável, usamos o Índice de Massa Corporal, que chamamos de IMC. Esse índice avalia a adequação entre peso e altura corporais e pode ser utilizado para avaliar o risco para doenças (desnutrição, obesidade, diabete, pressão alta, doenças do coração).

## Calculando o IMC

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

Exemplo: idade = 45 anos, peso = 59kg, altura = 1,63m  
 $\text{IMC} = 59 \div 1,63 \div 1,63 = 22,2 \text{ kg/m}^2$

Agora, calcule o seu IMC e verifique o resultado encontrado com as tabelas a seguir de acordo com a sua faixa etária.

## Se você tem entre 20 e 59 anos

IMC(kg/m <sup>2</sup> )	Diag. Nutricional
Menor que 18,5	Baixo peso
Maior ou igual a 18,5 e menor que 25	Normal
Maior ou igual a 25 e menor que 30	Sobrepeso
Maior ou igual a 30	Obesidade

Fonte: OMS, 1995.

## Se você tem 60 anos ou mais

IMC(kg/m <sup>2</sup> )	Diag. Nutricional
Menor que 22	Baixo peso
Maior ou igual a 22 e menor que 27	Normal
Maior ou igual a 27	Sobrepeso

Fonte: ADA, 1994.

Para o exemplo acima, o diagnóstico nutricional é **NORMAL**.

## Medindo a circunferência abdominal

Para verificar o risco para doenças cardiovasculares também utilizamos a medida da circunferência abdominal.

Peça para alguém medir a sua circunferência abdominal, posicionando uma fita métrica entre sua última costela e o começo do osso do seu quadril - geralmente coincide com a localização do umbigo. Mantenha a fita em linha paralela ao chão. Verifique o valor e compare com a tabela abaixo.

## Valores de referência para risco 20 a 59 anos de idade

	Mulheres	Homens
<b>Circunf. Abdominal</b>	maior ou igual que 80 cm	maior ou igual que 94 cm

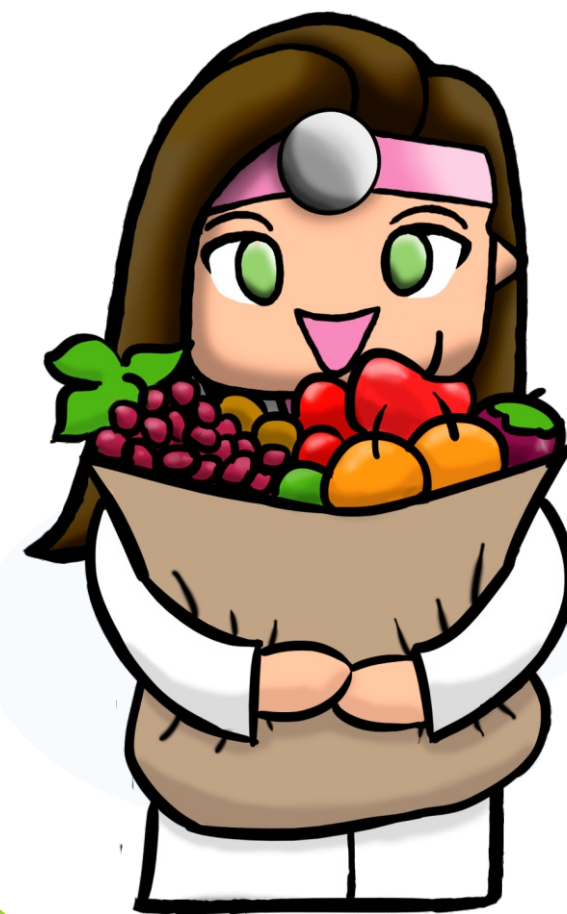
Fonte: OMS, 2000.

## ATENÇÃO:

Caso o seu IMC e/ou o valor medido de sua circunferência abdominal for igual aos valores de referência para risco citados nas tabelas, você deve procurar uma Unidade de Saúde próxima da sua casa para receber mais orientações.



## Alimente-se melhor viva melhor!



## Dicas gerais

- Consuma nas refeições alimentos variados e coloridos: arroz, feijão, carne, verduras, legumes, frutas, pães, leite e derivados (preferencialmente desnatados).
- 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. Planeje o que colocará no prato e só então sirva-se.
- Faça no mínimo 5 refeições por dia: café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar.
- Coma alimentos preparados em casa, evitando os produtos industrializados, de confeitaria e de pastelaria. Faça escolhas saudáveis e adequadas, procure alimentos com preço mais acessível e que estejam dentro dos prazos de validade.
- Resgate velhas receitas de família e diminua a quantidade de gordura, de açúcar e de sal.
- Procure caminhar, andar de bicicleta, dançar ou fazer qualquer outra atividade em que você se sinta bem e não fique cansado. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física (leve ou moderada) todos os dias.



## Cereais, tubérculos e raízes

- Coma com moderação arroz, pães, massas, trigo, milho, batatas, mandioca.
- Prefira sempre os alimentos na forma integral, exemplo: arroz integral, pão integral. As batatas e a mandioca devem ser consumidas cozidas ou assadas. Evite frituras.



## Leguminosas

- Coma feijão com arroz pelo menos 5 vezes por semana. Essa combinação é completa em proteínas e muito saudável. O feijão pode ser substituído por lentilha, ervilha seca, grão de bico ou soja. Esses alimentos aumentam a resistência contra várias doenças, são ricos em fibra alimentar, vitaminas do complexo B, ferro e outros minerais.
- Evite usar banha, bacon, linguiça ou carnes para temperar o feijão. Use pouco óleo e pouco sal. Tempere com alho, cebola e louro; ficará gostoso e muito mais saudável.



## Frutas, verduras e legumes

- Coma todos os dias frutas (laranja, banana, maçã, mamão, uva, ponkan, mimoso, abacaxi, pera, figo, pêssego, morango, melancia, melão) no café da manhã e nos lanches e como sobremesas.
- Coma todos os dias verduras (alface, acelga, escarola, agrião, couve, repolho, espinafre, almeirão, radite, rúcula, entre outros) e legumes (cenoura, chuchu, vagem, abobrinha, quiabo, abóbora, beterraba e rabanete, entre outros) no almoço e no jantar.
- Esses alimentos protegem contra várias doenças: obesidade, hipertensão, diabete, doenças do coração, infecções e alguns tipos de câncer.



## Produtos de época

Prefira as frutas, verduras e legumes de época. Além de serem mais baratos, apresentam maior quantidade de vitaminas e minerais.



**Verão:** abacaxi, abacate, ameixa, banana, caju, figo, goiaba, jaca, laranja, limão, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, pera e uva. Agrião, escarola, repolho, abóbora, abobrinha, alcachofra, alho, batata, batata-doce, berinjela, cenoura, chuchu, jiló, mandioca, milho verde, broto de feijão, nabo, pimentão, quiabo e rabanete.



**Outono:** abacate, banana, caqui, goiaba, jaca, laranja, limão, maçã, maracujá, melancia, pera e tangerina. Acelga, alface, repolho, abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, berinjela, brócolis, chuchu, mandioca, nabo, pimentão, quiabo, rabanete, tomate e vagem.



**Inverno:** banana, laranja, limão, mamão, melão, morango, pera, tangerina. Acelga, alface, almeirão, couve, espinafre, mostarda, repolho, abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, berinjela, brócolis, cenoura, couve-flor, ervilha, mandioca e nabo.



**Primavera:** banana, caju, laranja, melão, morango e pêssego. Alface, almeirão, chicória, escarola, repolho, abóbora, abobrinha, alcachofra, batata, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, couve-flor, ervilha, mandioquinha, nabo e vagem.

## Leite e derivados, carnes e ovos

- Coma alimentos de origem animal (carnes, ovos, peixes e outros).
- As carnes devem ser magras, sem gordura. O frango e outras aves devem ser consumidos sem a pele. Os peixes devem ser consumidos sem o couro ou a pele.
- Coma as carnes, o frango e o peixe assados, grelhados ou cozidos. Evite as frituras e as preparações à milanesa (alimento passado no ovo e na farinha e depois frito).
- Evite as carnes salgadas, defumadas ou secas.
- Evite os embutidos (salsicha, linguiça, salame, apresuntado e mortadela entre outros).
- Os ovos devem ser consumidos cozidos. Coma ovos com moderação (2 a 3 por semana).
- Fígado uma vez por semana faz bem, é rico em ferro e ajuda na prevenção e no tratamento da anemia.
- Leites e derivados (queijo branco e iogurte) são fontes de cálcio e vitamina B2. Consuma 3 porções por dia (1 porção = 1 copo de leite ou 1 fatia de queijo ou 1 pote de iogurte). Prefira os produtos desnatados. Crianças e gestantes com baixo peso ou com peso saudável podem usar leite na forma integral.



## Gorduras, açúcares e sal

- Evite o consumo frequente e em excesso de gorduras, açúcares e sal.
- O consumo desses alimentos aumenta o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabete e doenças do coração.
- Evite as gorduras saturadas e os produtos com colesterol (gordura da carne, banha, toucinho ou bacon, manteiga, creme de leite, nata, queijos amarelos, embutidos, produtos de pastelaria e confeitaria). Evite as gorduras trans (gordura vegetal hidrogenada, biscoitos e margarina com gordura trans, entre outros).
- Prefira óleo vegetal (soja, milho, girassol, canola), mas use com moderação. Uma família com quatro pessoas deve consumir no máximo 1 lata de óleo por mês.

## Água

- Beba, no mínimo 6 a 8 copos de água todo dia. Evite sucos artificiais, refrigerantes e bebidas alcoólicas.