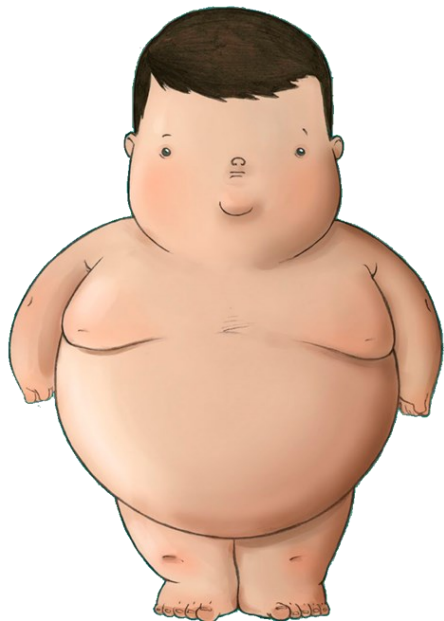


A OBESIDADE

- A obesidade, considerada pela Organização Mundial de Saúde "a epidemia do século XXI", é uma doença crónica e constitui um dos problemas mais graves de saúde pública em Portugal.
- Cerca de 5 milhões de portugueses têm peso a mais (53,6% da população)
- 31% das crianças e adolescentes portugueses têm excesso de peso



“Que o seu alimento seja o seu remédio e que o seu remédio seja o seu alimento”

Hipócrates



Sempre que precisar de orientação alimentar não hesite em procurar a sua Nutricionista!



Morada

Sete Fontes – São Victor
4710-243 Braga

www.hospitaldebraga.pt

FI.006.00/05/2016

Elaborado por: Daniela Araújo, Joana Costa e Rita Azevedo



Alimentação Saudável

Dia Nacional e Europeu
da Luta Contra a Obesidade

23 maio



Serviço de Endocrinologia
Unidade de Nutrição e Alimentação

COMO FAZER COMPRAS ACERTADAS?

1. Fazer sempre uma lista de compras, para que não tenha tendência a comprar o que não necessita, conseguindo resistir a possíveis tentações.
2. Nunca ir às compras com fome.
3. Nunca levar crianças às compras, pois há sempre tendência a comprar doces.
4. Ler os rótulos dos alimentos.
5. Efetuar as compras com calma e tempo.
6. Preferir as caixas de pagamento automático, pois estas não estão rodeadas de chocolates, revistas,...



CULINÁRIA SAUDÁVEL

Dicas para reduzir o consumo de açúcar

- Não adicione açúcar aos alimentos e bebidas que consome no seu dia-a-dia (ex: leite, café, chá, frutos frescos).
- Evite beber refrigerantes e sumos de frutos artificiais: experimente beber chá ou fazer um sumo de fruta natural sem açúcar.
- Limite o consumo de produtos açucarados (ex: produtos de confeitaria e pastelaria, gelados, chocolates, gomas, rebuçados, mel, marmeladas ou sobremesas açucaradas).



Dicas para reduzir a ingestão de sal

- Cozinhe sempre com pouco sal;
- Dê preferência às ervas aromáticas e especiarias para temperar os seus cozinhados;
- Evite o consumo de alimentos muito salgados (ex.: produtos de charcutaria e salsicharia, certos queijos, alimentos pré-confecionados, ketchup, mostarda, maionese, molhos com adição de natas, caldos concentrados, fast-food, ...);
- Evite levar o sal fino para a mesa.



Dicas para reduzir o consumo de gordura

- Evite fritar os alimentos: opte pelos cozidos, grelhados ou os estufados "em cru";
Estufado "em cru": ponha a cebola, colocando o dobro da quantidade que usaria habitualmente, numa mistura de água e um fio de azeite, juntamente com os temperos, sem refogar, acrescentando água para a cebola não queimar;
- Para temperar saladas, use molhos pouco gordurosos (ex.: sumo de limão ou um molho simples de iogurte natural não açucarado, com especiarias e ervas aromáticas a seu gosto);
- Reduza a quantidade de gordura usada para cozinhar, preferindo o azeite (com moderação) a outros tipos de gorduras (ex.: óleos, margarinas, manteiga ou banha de porco);
- Use frigideiras antiaderentes, para grelhar bifes e cozinhar omeletes ou ovos mexidos sem gordura;
- Opte por ovos escalfados (feitos em água ou na calda do arroz) em vez dos estrelados com gordura.

A não esquecer

- Beber pelo menos 1.5L de água por dia;
- Praticar exercício físico regular (ex.: caminhar 30-45min/dia, andar de bicicleta, natação);
- Mastigar calmamente os alimentos;
- Fazer refeições de 3 em 3h.