

ESTÁ ACIMA do peso?

Confira as dicas para
melhorar sua qualidade
de vida.

CRN6
Conselho Regional de
Nutricionistas - 6ª região

OBESIDADE

A obesidade é uma doença em que há um grande acúmulo de gordura no organismo. É um grande problema de saúde pública, pois a pessoa obesa pode adquirir várias doenças, levando a uma diminuição na qualidade de vida e a morte prematura.

Adotar uma alimentação saudável é importante no combate a esse mal.



www.crn6.org.br

DICAS DE SAÚDE

1. Beba pelo menos dois litros de água por dia, preferencialmente nos intervalos das refeições.

2. Evite alimentos industrializados e prefira os naturais.
3. Coma com moderação e mastigue bem os alimentos.
4. Estabeleça horários regulares para alimentação, fazendo três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches. Não retire nenhuma refeição.
5. Dê preferência a grãos integrais, frutas com casca, hortaliças e leguminosas.



6. Aumente o consumo de frutas e hortaliças em sobremesas e lanches.

7. Evite a ingestão de alimentos como biscoitos, bolinhos e refrigerantes.
8. Prefira carnes magras, leite e derivados com baixo teor de gordura.
9. Tenha cuidado com molhos, manteiga, margarina e queijos.
10. Procure sempre ler os rótulos dos alimentos observando, especialmente, as calorias e gorduras, e evite os de grande concentração calórica.



11. Pratique atividades físicas regularmente, após liberação médica.

12. Elimine o fumo.



Consulte um nutricionista.

Fonte: Conselho Federal de Nutricionistas

www.crn6.org.br