

Você mesmo pode saber se seu peso está adequado: pelo cálculo do **IMC, o Índice de Massa Corporal**. Ele mostra se o seu peso está adequado para a sua altura. É calculado dividindo-se o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, elevada ao quadro.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em Kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (em m)}}$$

Calcule, e observe a classificação abaixo:

Valor do IMC	classificação
Menor que 18,5	magreza
18,5 a 24,99	eutrofia (normal)
25 a 29,99	pré-obeso
Maior que 30	obesidade

Lembre-se que o IMC é só um dos métodos utilizados para diagnosticar o estado nutricional e que ele, sozinho, não é ideal para ser usado para pessoas muito altas (mais de 1,85m), gestantes ou atletas. **Para mais informações procure um nutricionista.**

Referências:

Livro didático:

-DUTRA, de Oliveira. **Ciências Nutricionais**. 2000.

Material Educativo do Ministério da Saúde

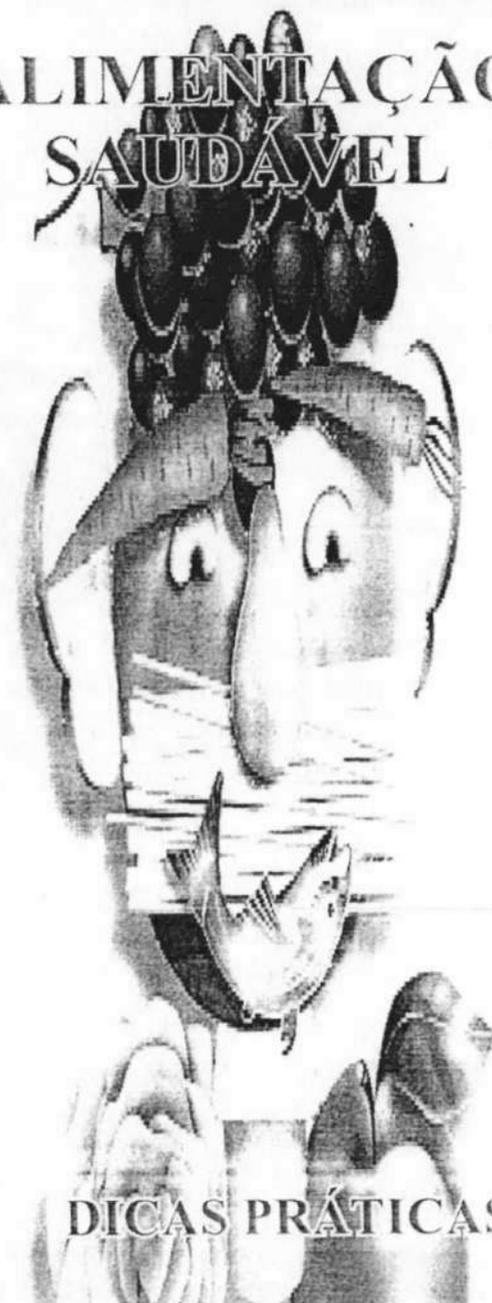
-Como está a sua alimentação?

Elaboração:

Luciene Cunha dos Santos
Acadêmica de Nutrição-UnB

Outubro de 2003.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



DICAS PRÁTICAS

O que é alimentação saudável?

Alimentação saudável inclui fundamentalmente 3 princípios: **equilíbrio, moderação e variedade**. Primeiro é bom pensar que a alimentação saudável não é só comer frutas e hortaliças. Lembre-se que nosso organismo precisa de todos os nutrientes, e que não existe alimento proibido e sim aquele que deve ser ingerido com moderação.

Como posso ter uma alimentação saudável?

Para ajudar a responder essas perguntas vamos apresentar alguns passos de como obter uma melhor qualidade de vida.

 Procure ingerir alimentos como feijão, vagem, grão de bico, lentilha, pelo menos três vezes por semana. **São alimentos ricos em ferro e sais minerais.**

 Aumente e varie o consumo de frutas e hortaliças. Pelo menos 5 porções diárias desses alimentos. **Sempre que possível de preferência para frutas e hortaliças cruas.**

 Reduza o consumo de alimentos gordurosos como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana. **Prefira os alimentos cozidos ou assados.**

 Distribua suas refeições pelo dia. Faça de 4 a 6 refeições diárias, dando um espaço entre as refeições de no máximo 3 horas. **Evite ficar muito tempo sem se alimentar.**

 Evite o consumo de doces, balas, bolos e refrigerantes. **Procure come-los não mais que duas vezes por semana.**

 Reduza o consumo de sal. **Evite adicionar sal na comida já pronta.**

 Quando chegar a hora de comer, procure fazê-lo com calma, mastigando bem os alimentos para ajudar na digestão. **Horário de refeição não é horário de problemas.**

 Beba água! Bastante! Muita!

Todos os dias! A perda diária dos ser humano é em torno de 2 litros. **Procure tomar de 6 a 10 copos de água por dia.**

 Cultive o hábito de ler os rótulos dos alimentos industrializados. **Eles poderão ajudá-lo a escolher alimentos mais saudáveis.**

 Seja ativo. Acumule no mínimo 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe, suba escadas, dance **a ordem é não ficar parado.**

 Tente manter seu peso dentro dos limites saudáveis. **Não por questão de estética, mas em primeiro lugar por questão de saúde.**

Você não deve tentar fazer todos os passos de uma vez. Escolha aquele que será mais útil para você e procure segui-lo todos os dias. **Caso em algum dia você não consiga, não desanime, tente novamente no dia seguinte.**