

ORIENTAÇÕES GERAIS

Para manter o peso em dia, educação alimentar é fundamental.

1. Mastigar bem os alimentos.
2. Preferir os alimentos ricos em fibras: verduras e legumes crus, frutas com casca e/ou bagaço.
3. Nas refeições, comer primeiro os vegetais (saladas).
4. Usar alimentos assados, cozidos ou grelhados, evitando frituras.
5. Retirar peles e couros.
6. As carnes, o leite, o queijo e o iogurte devem ser magros.
7. Beber bastante água durante o dia (cerca de 8 copos por dia), entre as refeições.
8. Usar açúcar com moderação, podendo substituir por adoçante.
9. Utilizar óleo vegetal (soja, milho, girassol) em pequena quantidade.



Guia básico para a alimentação do OBESO.



**Saiba comer bem
sem engordar.**

GDF
GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
A GENTE FALA, A GENTE FAZ

Secretaria de Saúde



Para manter o peso ideal você não precisa fazer aquele regime rigoroso, basta seguir uma alimentação correta.

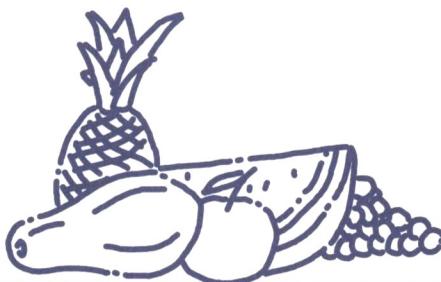
Balanceando bem sua alimentação, seu físico e sua disposição melhoram e a saúde nem se fala. Procure seguir o Guia Básico para Alimentação do Obeso.

Com o peso ideal, você vive mais e previne muitas doenças como:

- **Diabetes.**
- **Pressão alta.**
- **Doenças do coração.**
- **Problemas de coluna.**
- **Aumento de gorduras no sangue (colesterol e triglicerídeos).**

PODE ABUSAR

- Alface, acelga, agrião, broto de feijão, repolho, palmito, abobrinha, aipo, chicória, coentro, cebola, cebolinha, salsa, espinafre, hortelã, jiló, couve, couve-flor, pimentão, pepino, rabanete, tomate, maxixe.
- Vinagre, limão, mostarda, alho.
- Chás: erva-doce, hortelã, capim-santo, camomila, etc.
- Abóbora, cenoura, chuchu, quiabo, vagem, beterraba.



NÃO CUSTA CONTROLAR

- Arroz, macarrão, farinhas.
- Batatinha, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca.
- Pão, pão integral, torradas, biscoito de sal.
- Cuscuz, pipoca, canjica, pamonha, tapioca (beiju).
- Feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja.
- Frango, miúdos, ovos, carne bovina e peixes.
- Leite, queijos, iogurtes, requeijão.
- Todas as frutas.
- Alimentos industrializados.
- Óleo, manteiga e azeite.
- Café.

É MELHOR EVITAR

- Açúcar
- Rapadura
- Mel/melado
- Doces em geral
- Caldo de cana
- Balas/bolos
- Chocolates
- Refrigerantes
- Sorvetes
- Bebidas alcoólicas
- Biscoitos e Pães doces
- Carne de porco e seus derivados (banha, toucinho, lingüiça, salame, mortadela, presunto, etc)
- Creme de leite, nata, maionese, queijo curado ou gordo
- Frituras, pele de frango e couro de peixe
- Coco e leite de coco



Aí vão algumas dicas para você ficar atento

- Para você perder peso através de uma alimentação equilibrada, é necessário que sejam observadas a quantidade e a qualidade dos alimentos consumidos. A quantidade de alimentos a ser utilizada varia para cada pessoa.

- Os legumes e vegetais devem ser consumidos diariamente e, se possível, mais de um tipo por refeição.

- Evite o efeito "sanfona", ou seja, engordar e emagrecer várias vezes ao longo de sua vida.