

- Evite bebidas alcoólicas, pois o álcool fornece calorias, podendo dificultar a perda de peso, além de prejudicar à saúde;
- Busque soluções para os problemas emocionais, não deixando a comida ser o “apoio” nos momentos de crise;
- Aproveite os momentos de lazer;
- Faça exercícios físicos regularmente. Procure se mexer mais como: dançar, ajudar na limpeza da casa, passear no quarteirão. A atividade física faz gastar energia (calorias) auxiliando na redução do peso, fortalecendo o coração, circulação, estado emocional e psicológico. É importante que você participe de um programa de atividade física, mas antes procure orientação de seu médico e de um profissional em educação física. A prefeitura Municipal de Curitiba, através da Secretaria Municipal do Esporte e Lazer desenvolve o Programa CURITIBATIVA. O telefone para informações é 350-3740.

A educação nutricional deve iniciar na infância. Faça com que a criança consuma alimentos saudáveis como frutas e verduras. Ensine que as principais refeições tem hora certa e devem ser feitas com a família sentada a mesa. Se necessário, consulte um nutricionista, para receber orientações adequadas para a sua situação. Previna uma obesidade futura.



FONTES

- WAITZBERG, Dan Linetzky. Nutrição oral, enteral e parenteral na Prática clínica. 3ª ed. São Paulo: Atheneu, 2000.
- MAHAN, L. K. ESCOTT-STUMP. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 9ª ed. São Paulo, Roca, 1998.
- NUTROCLÍNICA. Pirâmide de Alimentos / manual do educador, 1997.
- IMIP (Instituto Materno-Infantil de Pernambuco). Folder sobre Obesidade.
- PRHAE (Pró-Reitoria de Recursos Humanos e Assuntos Estudantis) da UFPR. Folder sobre Obesidade.
- FISBERG, Mauro; et al. Orientação Dietética e Prevenção da Obesidade 9º Congresso Brasileiro de Obesidade. Suplemento I. Paraná, 2001.



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL

USE O TEMPO LIVRE PARA O LAZER

CONTROLE O ESTRESSE

CULTIVE AMIZADES

CUIDE DE SI MESMO

DURMA BEM

RESPEITE O SEU CORPO

Curitiba oferece muitas oportunidades para você viver saudável: parques, praças, pistas, ciclovias e muita área verde. Mas tudo isso tem que começar em algum lugar. Então, comece pela sua vida. **Viva saudável. Viva Curitiba.**



ORIENTAÇÃO ALIMENTAR PARA OBESIDADE



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL



OBESIDADE

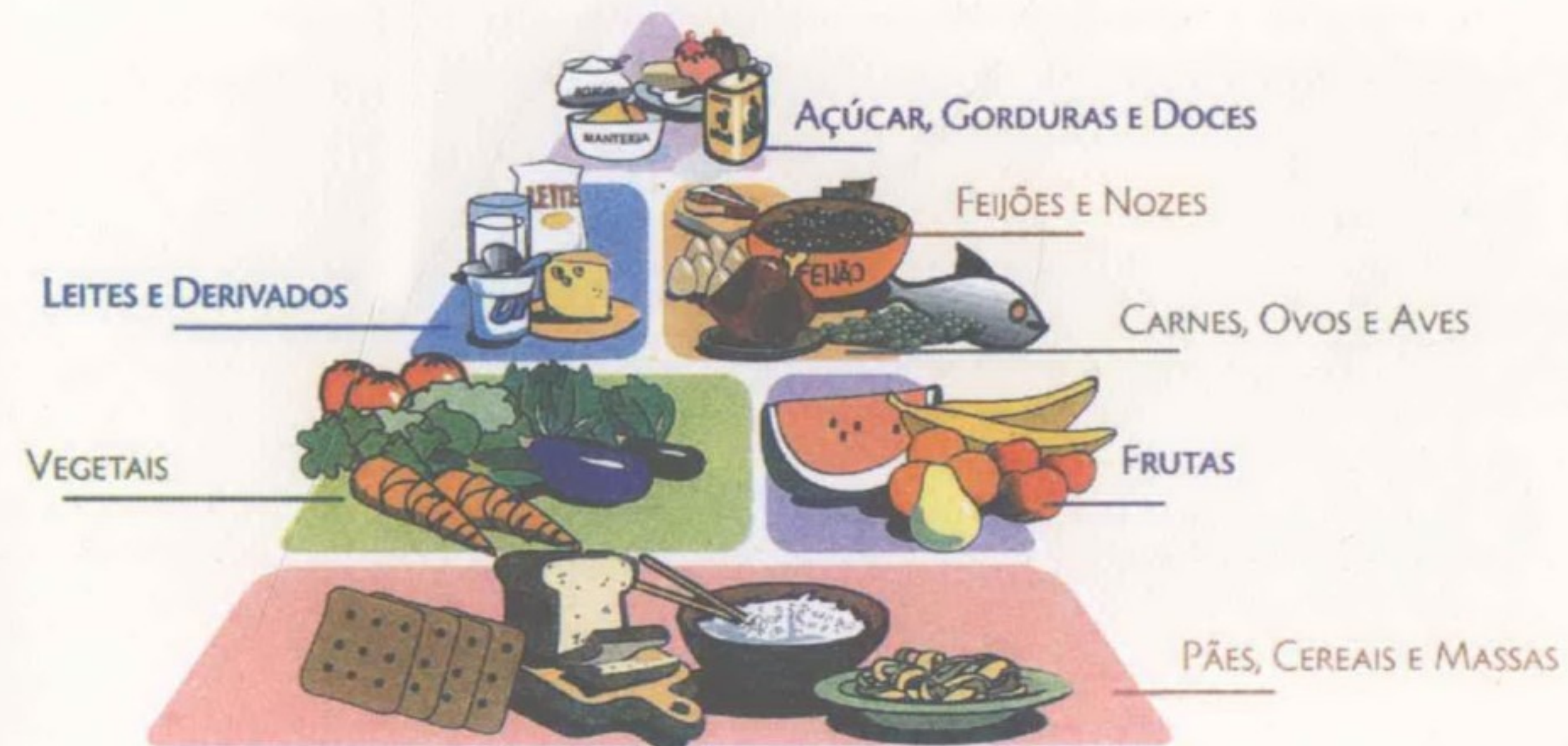
A obesidade é uma doença caracterizada pelo excesso de gordura no corpo. Isto é, quando a quantidade de alimentos ingeridos fornece uma quantidade de calorias maior do que seu organismo necessita, o excesso é depositado na forma de gordura. A obesidade representa um grave risco à saúde, risco que aumenta progressivamente de acordo com o ganho de peso.



RISCOS DA OBESIDADE

- Diabetes
- Hipertensão
- Complicações cardíacas (infarto)
- Varizes
- Hemorróidas
- Depressão
- Artrose (desgaste na coluna e nas articulações)
- Trombose (coágulos nos vasos sanguíneos, prejudicando a circulação do sangue)
- Limitações ao trabalho, aumentando o risco de acidentes.

ALGUMAS SUGESTÕES QUE PODEM REDUZIR A OBESIDADE, MELHORANDO SUA QUALIDADE DE VIDA:



- Siga as instruções do Guia Alimentar da Pirâmide, diminuindo o tamanho das porções dos alimentos. Desta forma você estará reduzindo a ingestão de calorias através de uma alimentação equilibrada, mantendo os nutrientes necessários para um bom funcionamento do seu organismo.
- Evite consumir alimentos ricos em gordura e açúcar como: salgadinhos, batata frita, bacon, costela, lingüiça, salsicha, salame, mortadela, maionese, bolos, balas, sorvetes, refrigerantes, molhos, recheios, nata, creme de leite, preparações a milanesa.
- Limite o consumo de ovos (máximo 3 por semana).

- Dê preferência a alimentos grelhados, cozidos e assados, ao invés de fritos;
- Ao preparar e temperar os alimentos, substitua o óleo, por condimentos como o alho, pimenta, orégano, cheiro verde, gengibre e outros que além de dar sabor não fornecem gorduras extras;
- Prefira leite e iogurte desnatado;
- Escolha queijos tipo ricota e frescal, pois são pobres em gordura e sal;
- Consuma carnes de boi e peixe magras, e de aves, sem pele;
- Troque o doce da sobremesa por uma fruta, elas possuem menos calorias e são mais nutritivas;
- Para adoçar alimentos e sucos, dê preferência aos adoçantes artificiais;



- Aumente a ingestão de fibras: coma verduras, leguminosas (feijão, lentilha), frutas e cereais de grãos integrais (aveia, farelos e farinhas integrais) e quando possível, coma frutas cruas com bagaço e casca, lavando-as muito bem. As fibras retardam o tempo de esvaziamento do estômago, diminuindo a vontade de continuar a comer, além de prevenirem a prisão de ventre e o câncer de cólon (intestino);
- Não pule as refeições, grandes intervalos podem provocar aumento da sensação de fome facilitando ingestão calórica mais elevada que o necessário;
- Procure fazer de 4 a 6 refeições diárias em horários regulares;
- Mastigue bem os alimentos;
- Beba no mínimo 8 copos de líquidos por dia (água, chá, sucos, etc);
- Quando puder consuma produtos "light", pois fornecem menos calorias;