

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PESSOAS COM OBESIDADE

Tente consumir legumes, verduras e frutas diariamente.

- O consumo regular de legumes, verduras e frutas colabora com o funcionamento intestinal, previne a obesidade e outras doenças, além de ajudar na perda e manutenção de peso saudável.
- Tente iniciar o almoço e o jantar com legumes e verduras para aumentar a saciedade e evitar comer maior quantidade de outros alimentos.
- O consumo de frutas ao longo do dia é muito importante para a prevenção e tratamento da obesidade, mas o excesso pode aumentar a quantidade de calorias ingeridas. Por isso, varie o tipo de fruta diariamente e tenha atenção às quantidades!
- Prefira o consumo de fruta inteira em vez de sucos de frutas, mesmo os naturais. Os sucos naturais feitos a partir da fruta não fornecem os mesmos benefícios e nutrientes que o consumo da fruta inteira, pois concentram apenas os açúcares naturais das frutas.
- Procure fazer as compras em mercados, feiras livres, “sacolões” ou “varejões”, onde são comercializados alimentos *in natura* ou minimamente processados, como as frutas, verduras e legumes. Além de serem mais baratos, possuem menor quantidade de produtos químicos. Se possível, cultive uma horta doméstica, que pode oferecer, a baixo custo, quantidade razoável de alimentos *in natura*.

Tente consumir diariamente alimentos do grupo dos feijões – feijões, lentilha, ervilha e grão de bico –, preferencialmente no almoço e no jantar.

- A combinação do arroz com feijão, além de saborosa, é uma preparação excelente que contribui positivamente com a qualidade da alimentação e pode reduzir o risco de surgimento e agravamento de doenças, tais como hipertensão e diabetes.
- Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, o consumo do arroz com feijão não prejudica o processo saudável de perda de peso.

Procure comer em ambientes tranquilos e com atenção ao momento da refeição.

- Se possível, tente não se envolver em outras atividades no momento da refeição, como assistir televisão, mexer no celular ou computador, comer à mesa de trabalho, em pé ou andando ou dentro de carros ou transportes públicos.
- Sempre que possível, faça as suas refeições em companhia com a família ou amigos.
- Aprecie e saboreie a sua refeição. Aproveite de todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos.



- Experimente observar como tem sido sua mastigação. Mastigar completamente os alimentos é importante, tanto para saborear a refeição quanto para uma boa digestão dos alimentos e percepção do corpo sobre a chegada desses – sinais de fome e saciedade.

Evite o consumo de bebidas adoçadas, tais como refrigerante, suco e água de coco de caixinha, suco em pó, refrescos, bebidas achocolatadas, chá mate industrializado e xaropes de guaraná ou groselha.

- As bebidas adoçadas contribuem para o ganho de peso e aumentam o risco de doenças do coração e diabetes. As bebidas “zero”, light ou diet e o uso de adoçantes não previnem o ganho de peso e não ajudam na perda de peso a longo prazo.

AO LONGO DO DIA BEBA ÁGUA QUE É A MELHOR FONTE DE HIDRATAÇÃO.

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados.

- Os alimentos ultraprocessados são ricos em gorduras, açúcares e sódio e pobres em fibras, vitaminas e minerais.
- **Esses alimentos influenciam negativamente a regulação da fome e da saciedade, favorecendo o consumo excessivo e o ganho de peso.**
- O consumo de alimentos ultraprocessados pode contribuir com o aparecimento ou agravamento de doenças, tais como diabetes, hipertensão, colesterol elevado e câncer.
- Alguns exemplos de alimentos ultraprocessados: hambúrguer, embutidos – linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames –, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, biscoitos e bolachas salgados ou recheados, balas, pirulitos, chiclete, doces industrializados, refrigerantes e suco em pó.

Como saber se um alimento é ultraprocessado?

Leia a lista de ingredientes presente nos rótulos dos alimentos. A presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em casa (amido modificado, carboximetilcelulose, açúcar invertido, maltodextrina, frutose, xarope de milho, óleos hidrogenados ou interesterificados, aromatizantes, emulsificantes, espessantes, adoçantes, entre outros) indicam que o produto é ultraprocessado.

Planejar o tempo destinado para a alimentação, como a compra, a organização, o preparo e o consumo dos alimentos, contribui para a redução do consumo de alimentos ultraprocessados e melhora da qualidade da alimentação.

Conheça o Guia Alimentar para a População Brasileira e/ou sua versão resumida e saiba mais sobre alimentação saudável e o guia de bolso do Guia Alimentar (<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>).