

Passo 3

Peso na medida certa

Fique de bem com a vida



TRÊS
PASSOS
PARA UMA
VIDA
MELHOR

7
p
3
TEC

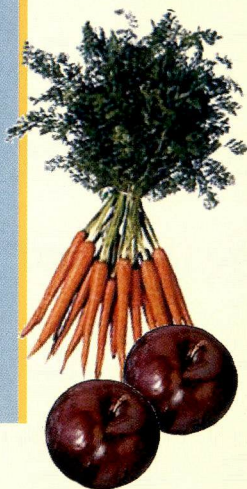
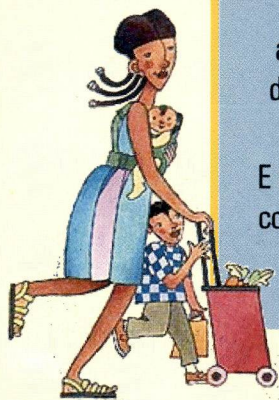
Alimentação equilibrada • Atividade física regular • Peso na medida certa



Você sabia que o excesso de peso pode aumentar o risco de doenças graves como alguns tipos de câncer, doenças do coração e diabetes?

Ao manter seu peso dentro de uma faixa adequada você não só diminui o risco dessas doenças, como também beneficia sua saúde e melhora a qualidade de vida.

E a melhor forma para alcançar esse objetivo, é combinar a ingestão de alimentos saudáveis em quantidades adequadas com o aumento da atividade física.



COMECE ELIMINANDO AS GORDURAS

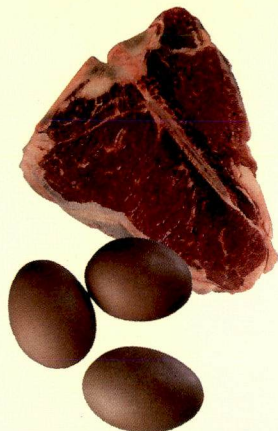
Uma forma de reduzir as calorias na alimentação é diminuir a quantidade de gorduras. À primeira vista pode parecer difícil, mas na verdade, não é preciso mudar radicalmente a sua alimentação. Veja as sugestões abaixo e incorpore algumas à sua alimentação diária:

Escolha alimentos com poucas gorduras e calorias

- Leite ou derivados desnatados ou semi-desnatados
- Saladas, verduras e legumes sem manteiga ou molho à base de maionese
- Frutas para a sobremesa
- Arroz, feijão, cereais e macarrão sem molhos cremosos
- Carnes brancas, como frango e peixe, ou cortes magros de carne
- Para beliscar, frutas frescas ou secas e torradas de grãos integrais (no lugar de batatinhas, chocolate, amendoim ou doces)



Prefira alimentos preparados de forma saudável

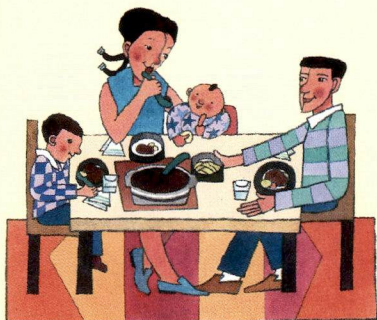


- Assados, fervidos ou cozidos no vapor, ao invés de fritos
- Sem bacon, toucinho ou outras carnes gordurosas
- Com menos creme de leite ou manteiga
- Sem a pele da galinha ou a gordura visível da carne



Limite o tamanho das porções

- Sirva porções pequenas e não repita
- Faça pequenas refeições e lanches saudáveis durante o dia no lugar de uma única grande refeição



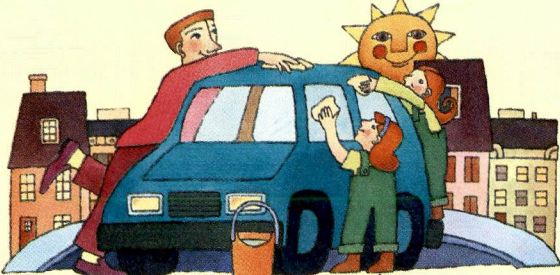
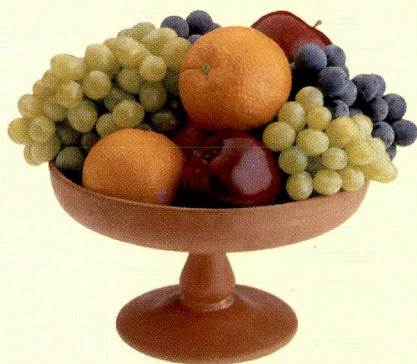
Quando for às compras

- Compre frutas e verduras no lugar de salgadinhos e balas
- Escolha produtos que não contenham gordura, óleo ou açúcares.



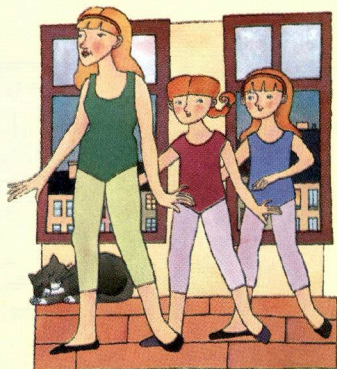
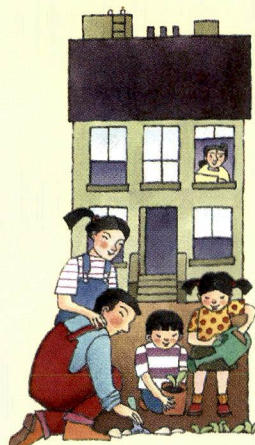
Esteja preparado

- Mantenha sua casa à prova de tentações! Evite ter em casa doces, biscoitos, salgadinhos ou produtos de confeitaria ou então dificulte o seu alcance, colocando-os no alto de um armário
- Tenha sempre na geladeira no caso de querer assaltá-la - bebidas e alimentos de baixas calorias, como frutas e vegetais
- Leve uma fruta para o trabalho para quando bater "aquela" fome
- Beba água no lugar de refrigerantes



Mexa-se!

- Aumente sua atividade física no trabalho, em casa e durante seu tempo livre
- Faça sua atividade física preferida pelo menos por 30 minutos ao dia
- Se você não tiver tempo, você pode caminhar por 10 minutos 3 vezes ao dia



Procure alcançar um peso adequado à saúde

- Se está acima do peso, tente perdê-lo aos poucos, comendo menos gorduras, menos calorias, limitando o tamanho das porções e mantendo-se ativo todos os dias
- Caso esteja com o peso adequado, tente não engordar

QUAL É O MEU PESO SAUDÁVEL?

Você pode classificar o seu peso utilizando o índice de massa corporal (IMC). Veja como calcular:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)} \times \text{altura (m)}}$$

Exemplo: uma pessoa que pesa 66 quilos e tem 1 metro e 65 centímetros de altura tem um IMC de 24,2

$$\frac{66\text{kg}}{1,65\text{m} \times 1,65\text{m}} = 24,2$$

Calcule o seu IMC e veja na tabela abaixo como você está

| | IMC |
|------------|-------------|
| Baixo peso | < 18.5 |
| Normal | 18.5 - 24.9 |
| Sobrepeso | 25.0 - 29.9 |
| Obesidade | > 30.0 |



QUE TAL COMEÇAR AGORA

Cheque na tabela abaixo o conteúdo de calorias e gorduras de cada alimento

Limite o tamanho das porções

Conteúdo de gordura e calorias de cada alimento:

| Alimento | Quantidade | Calorias(Kcal) | Gordura (g) |
|----------------------------|------------------------|----------------|-------------|
| Amendoim | pacote pequeno (50g) | 319 | 25,4 |
| Batata chips | pacote pequeno (56g) | 318 | 22,3 |
| Pipoca | saco grande (25g) | 112 | 3,6 |
| Picles | 1 porção (100g) | 20 | 0 |
| Pão de queijo | 1 médio (20g) | 87 | 5,0 |
| Pão de forma light | 1 fatia (25g) | 61 | 0,2 |
| Cheeseburger | unidade (140g) | 358 | 11,9 |
| Pizza muzzarela | fatia média (100g) | 278 | 14,6 |
| Sanduíche de peito de peru | unidade (140g) | 259 | 10,5 |
| Leite integral | copo (240 ml) | 150 | 7,7 |
| Leite desnatado | copo (240 ml) | 86 | 0,5 |
| logurte natural | copo (200 ml) | 126 | 6,3 |
| logurte natural desnatado | copo (200 ml) | 80 | 0,5 |
| Maionese | 1 colher de sopa (20g) | 105 | 11,6 |
| Maionese light | 1 colher de sopa (20g) | 51 | 5,1 |
| Margarina | 10g | 73 | 8,1 |
| Margarina light | 10g | 34 | 3,8 |
| Requeijão | 1 colher de sopa (22g) | 64 | 4,7 |
| Requeijão light | 1 colher de sopa (22g) | 37 | 2,6 |
| Creme de leite | 1 colher de sopa (15g) | 37 | 3,7 |
| Creme de leite light | 1 colher de sopa (15g) | 27 | 2,5 |
| Queijo prato | 2 fatias médias (30g) | 117 | 9,2 |
| Queijo minas | 1 fatia média (30g) | 90 | 7,4 |

| Alimento | Quantidade | Calorias(Kcal) | Gordura (g) |
|------------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------|
| Ricota | 1 fatia média (35g) | 63 | 5,0 |
| Sorvete ao leite | 1 bola média (80g) | 153 | 7,5 |
| Picolé de frutas | unidade (65g) | 65 | 0 |
| Bolo de choc c/ rech e calda | 1 fatia média (100g) | 460 | 22,6 |
| Torta de limão | 1 fatia média (85g) | 336 | 16,2 |
| Bolo simples | 1 fatia média (60g) | 263 | 12,2 |
| Chocolate em barra | barra pequena (30g) | 164 | 10,2 |
| Abacaxi | 2 fatias médias (150g) | 87 | 0,3 |
| Laranja | 1 média (180g) | 86 | 0,5 |
| Melancia | 1 fatia média (200g) | 48 | 0,2 |
| Legumes refogados | 100 g | 93 | 5,8 |
| Legumes cozidos | 100 g | 45 | 0,2 |
| Feijoada caseira | 100g | 154 | 8,6 |
| Feijão preto cozido | 100g | 69 | 0,3 |
| Bife | 1 médio (100g) | 228 | 13,0 |
| Carne ensopada | 3 col de sopa ch (90g) | 167 | 10,0 |
| Carré | 1 unidade média (90g) | 213 | 14,3 |
| Frango frito | 1 pedaço méd (100g) | 145 | 6,3 |
| Frango assado | 1 pedaço méd (100g) | 121 | 5,4 |
| Peixe frito | filé pequeno (100g) | 364 | 26,1 |
| Peixe cozido | filé pequeno (100g) | 98 | 0,7 |
| Ovo de galinha frito | unidade média (50g) | 105 | 8,6 |
| Ovo de galinha cozido | unidade média (45g) | 71 | 5,2 |
| Macarrão ao alho e óleo | 1 prato (280g) | 613 | 22,2 |
| Macarrão ao suco | 1 prato (280g) | 286 | 1,1 |
| Molho branco | colher de sopa (35g) | 70 | 4,5 |
| Molho de tomate | colher de sopa (20g) | 13 | 1,0 |

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos - IBGE; Tabela de Composição Química dos Alimentos - Guilherme Franco; Tabela para Avaliação do Consumo Alimentar em Medidas Caseiras - Pinheiro, AB e colaboradores.



**MINISTÉRIO
DA SAÚDE**



F
613
159
n.3
MEMO