

Conselhos úteis:

- Faça uma lista de compras antes de sair de casa;
- Não faça compras com fome (terá tendência para escolher alimentos com maior teor de gordura, açúcar e sal);
- Não adquira os produtos junto às caixas de supermercado (encontram-se estrategicamente aí colocados para a compra por impulso);
- Não tenha na dispensa alimentos a "evitar" (assim, não cede à tentação de "petiscar" alimentos menos saudáveis);
- Atenção à leitura dos rótulos dos alimentos.

Exemplo de leitura de um Rótulo:

Declaração nutricional		
	Por 100 g	Por Porção (50g)
energia ←	1803 kJ/ 427 kcal	910 kJ / 216 kcal
lípidos ←	9 g	4,5g
dos quais		
- ácidos gordos saturados	2 g	1 g
hidratos de carbono ←	79 g	40 g
dos quais		
- açúcares	24 g	12 g
fibra	1 g	0,5 g
proteínas ←	7 g	3,5 g
sal	0,34 g	0,17 g

Contém 4 porções

Ingredientes: Farinha de trigo (glúten), açúcar, óleo de girassol, xarope de glucose e frutose, sal, emulsionante (lecitina), levedantes químicos (bicarbonato de sódio e bicarbonato de amónio), agente de tratamento da farinha (metabissulfito de sódio), corante (caramelo).

Lista de Ingredientes:

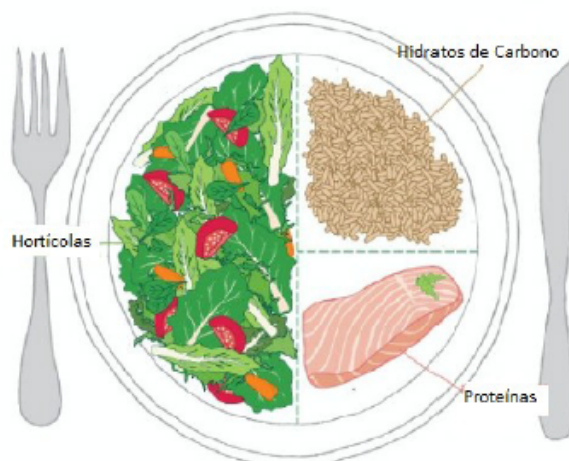
- Ingredientes colocados por ordem decrescente;
- Ingredientes destacados são os que são susceptíveis de causar alergias ou intolerâncias alimentares

Alguns factos...

- A obesidade é considerada a epidemia do século XXI.
- Desde 1980 a obesidade mundial duplicou;
- Na maioria dos países a obesidade mata mais pessoas que a desnutrição
- A nível mundial, mais de **40 milhões de crianças** com menos de 5 anos são obesas ou têm excesso de peso.
- Em Portugal, a obesidade passou a ser reconhecida como doença crónica em 2008;
- Dados de **2008**, em Portugal, 35% dos adultos (>20 anos) tinham excesso de peso e 11% obesidade;



Exemplo de Prato Saudável



Alimentação Saudável e Obesidade

Unidade de Nutrição Clínica

Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Nutrição

O que é a obesidade?

A obesidade é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento de gordura corporal.

Atinge homens e mulheres de todas as etnias e de todas as idades, reduzindo a qualidade de vida e a esperança média de vida.

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida internacional (adotada pela OMS), fácil e rápida para classificar o excesso de peso e obesidade em adultos.



$$\text{IMC} = \frac{\text{peso atual (kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}} = \boxed{}$$

Classificação	IMC (kg/m ²)
Baixo Peso	< 18,5
Normoponderal	18,5 - 24,9
Excesso de peso	25 - 29,9
Obesidade classe I	30 - 34,9
Obesidade classe II	35 - 39,9
Obesidade classe III	≥ 40

Quais são as causas?

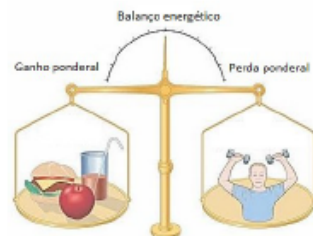
Balanco energético positivo

Vida sedentária

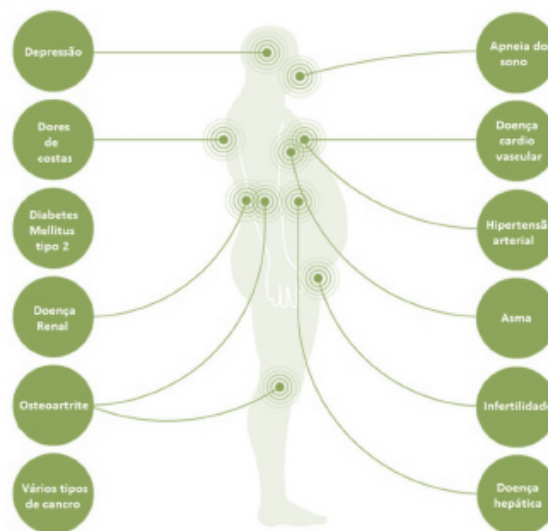
Fatores genéticos



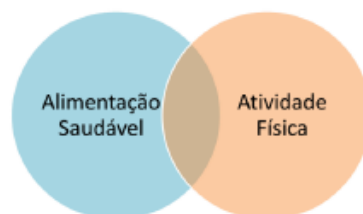
O excesso de gordura resulta de sucessivos balanços energéticos positivos, em que a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia dispendida.



Que consequências para a saúde?



Como tratar?



Regras da alimentação saudável

- Fracionar as refeições ao longo do dia em pequenas quantidades;
- Preferir as carnes magras, retirando as peles e gorduras visíveis
- Dar preferência aos **métodos culinários mais saudáveis**: cozidos, grelhados, estufados em cru e assados com pouca gordura;
- Praticar **atividade física diária** (pelo menos 30 minutos por dia);
- Beber **água** ao longo do dia (>1,5L/dia).

Que alimentos devo evitar?

- Açúcar, mel, **produtos açucarados**: bolos, pastéis, sobremesas doces, chocolates, compotas, geleias, marmeladas e sumos/ refrigerantes com açúcar;
- Produtos com **elevado teor de sal e gordura**: enchidos, fumados, conservas, enlatados, caldos concentrados, molhos, natas, refeições pré-confeccionadas;
- Bebidas alcoólicas.