

Mantenha um peso adequado à sua estatura!

Para que se mantenha o mais saudável possível, é fundamental que procure obter um equilíbrio entre a energia que consome e a energia que gasta – isto é, **não consuma mais energia do que aquela que consegue gastar, caso contrário vai ganhar peso!**

Qual é o peso certo?

Actualmente usa-se o Índice de Massa Corporal (IMC) para determinar se um adulto tem o peso adequado à sua estatura ou não. O IMC é um índice simples, fiável e fácil de usar que indica o número de quilos de peso por metro quadrado de superfície corporal que cada pessoa tem.

Como se calcula o Índice de Massa Corporal?

Dividindo o peso actual pela altura ao quadrado.

$$\text{IMC} = \text{peso em Kg} / \text{altura}^2 \text{ em metros}$$

Por exemplo: Uma pessoa que meça 1,65m e pese 60 Kg, tem um IMC de:

$\text{IMC} = 60 / (1,65 \times 1,65) = 22,04$ — O que significa este valor?

Se o seu valor de IMC: for

Inferior a 18,5 — é uma pessoa **magra**;
Baixo peso para a sua altura;

Entre 18,5 e 24,9 — tem um **peso normal**;
Peso adequado à sua altura;

Entre 25 e 29,9 — tem **excesso de peso**;
Pré-obesidade;

Superior a 30 — tem **obesidade**;
Peso muito excessivo para a sua altura.

Assim, no exemplo apresentado (IMC= 22,04), a pessoa tem um peso normal!

Ter hábitos alimentares saudáveis não é sinónimo de uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade.

Quanto mais variada for a sua selecção alimentar, melhor! Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes o que, garante que todas as necessidades nutricionais sejam satisfeitas.

Optar por hábitos alimentares mais saudáveis, não significa deixar de comer aqueles alimentos menos saudáveis que tanto gosta. O importante é que o consumo desses alimentos constitua a excepção e não a regra do seu dia a dia alimentar.

Encare a adopção de práticas alimentares mais saudáveis como uma oportunidade para experimentar novos alimentos e novos modos de confecção, que para além de serem apetitosos, são uma forma de contribuir para a melhoria do seu estado de saúde.



Direcção-Geral da Saúde

Texto e Fotografia: Vanessa Candeias
Divisão de Promoção e Educação para a Saúde
Direcção Geral da Saúde



Ministério da Saúde

Recomendações para uma Alimentação Diária mais Saudável!!



Direcção-Geral da Saúde



Ministério da Saúde

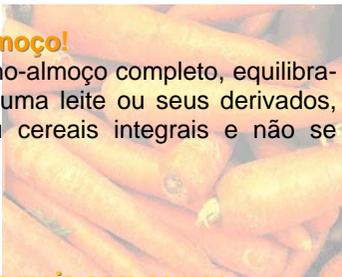
Actualmente sabe-se que os hábitos alimentares inadequados e a inactividade física são dois dos principais factores de risco para o aparecimento de doenças como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e até alguns tipos de cancro.

É por isso de primordial importância que todos adoptemos um estilo de vida mais saudável, cuidando dos nossos hábitos alimentares, praticando mais actividade física e não fumando!

RECOMENDAÇÕES PARA FAZER UMA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA MAIS SAUDÁVEL:

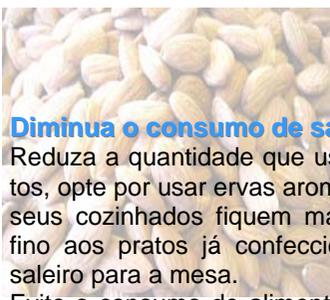
Tome sempre o pequeno-almoço!

Inicie o seu dia com um pequeno-almoço completo, equilibrado e saudável. Para isso consuma leite ou seus derivados, pão escuro ou de mistura ou cereais integrais e não se esqueça de incluir fruta fresca!



Evite estar mais de 3 horas e meia sem comer.

Faça pequenas merendas entre as três refeições principais e uma pequena ceia antes do deitar!



Diminua o consumo de sal!

Reduza a quantidade que usa para a confecção dos alimentos, opte por usar ervas aromáticas e especiarias para que os seus cozinhados fiquem mais apetitosos. Não adicione sal fino aos pratos já confeccionados, para isso evite levar o saleiro para a mesa.

Evite o consumo de alimentos muito salgados (ex.: chouriço e outros produtos de charcutaria e salsicharia, determinados queijos, caldos concentrados, molhos pré-preparados, alimentos tipo *fast-food*, etc. ...).



Evite ingerir açúcar e produtos açucarados.

Não adicione açúcar ao leite, chá ou café, procure habituar-se ao sabor natural destas bebidas! Evite consumir produtos ricos em açúcar (ex.: produtos de confeitaria e pasteleria, chocolates, gelados, rebuçados, mel, sobremesas açucaradas, gomas, refrigerantes, determinadas bolachas, etc.). Estes alimentos só devem ser consumidos ocasionalmente e de preferência após uma refeição.

Aumente o seu consumo de hortaliças e legumes!

Inicie sempre o almoço e o jantar com uma sopa rica em hortaliças e legumes; faça destes alimentos (em salada ou preparados de outras formas) um acompanhamento fundamental do seu prato.



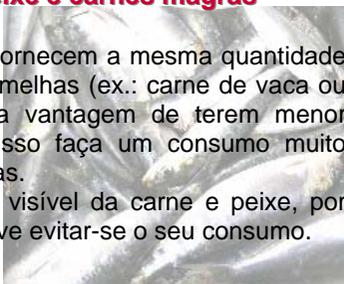
Aumente o seu consumo de fruta!

Lembre-se: "Para terminar a refeição em beleza, a fruta é a melhor sobremesa!". Prefira a fruta a outro tipo de sobremesas mais açucarada. Nos intervalos entre as refeições, "engane" a fome comendo uma peça de fruta acompanhada de outro alimento (ex.: um pedaço de pão ou um iogurte...).

Consuma de preferência peixe e carnes magras (ex.: aves ou coelho).

O peixe e as carnes brancas fornecem a mesma quantidade de proteína que as carnes vermelhas (ex.: carne de vaca ou de outros mamíferos), com a vantagem de terem menor quantidade de gordura, por isso faça um consumo muito esporádico de carnes vermelhas.

A pele das aves e a gordura visível da carne e peixe, por serem prejudiciais à saúde, deve evitar-se o seu consumo.



Beba água simples em abundância ao longo do dia!

Chá e infusões sem adição de açúcar são uma maneira saudável e saborosa de consumir água! Evite os refrigerantes e bebidas artificiais à base de sumo de frutos que são geralmente pobres em nutrientes e ricas em açúcar.



Se consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação!

Mulheres grávidas, crianças, adolescentes e jovens até aos 17 anos não devem consumir nenhuma porção de álcool!

Reduza o seu consumo total de gordura, em especial da gordura saturada, existente principalmente em produtos de origem animal.

Diminua não só a quantidade de gordura usada para cozinhar e temperar, mas também o consumo de alimentos com elevado teor de gordura (ex.: margarina, banha, manteiga, produtos de charcutaria e salsicharia, natas, molhos pré-preparados industrialmente, caldos concentrados, toucinho, massas folhadas, rissóis, etc. ...).



Prefira métodos de culinária simples, saudáveis e saborosos, tais como: estufados, cozidos e grelhados!

Se adicionar gordura aos seus assados no forno, que seja apenas azeite e em pouca quantidade. Evite o consumo de alimentos fritos, pois estes contêm grandes quantidades de gordura.

Nos alimentos grelhados não consuma as partes carbonizadas (queimadas), pois estas são muito prejudiciais para a sua saúde.



Não utilize gorduras que foram sobreaquecidas ou óleos queimados.

Evite cozinhar mais do que duas vezes com a mesma gordura, pois as altas temperaturas a que esta é submetida durante o processamento culinário (ex. fritura), levam à sua degradação e ao aparecimento de substâncias cancerígenas, que passam para o alimento enquanto este é cozinhado.

Privilegie sempre o consumo do azeite em relação às outras gorduras, tanto para cozinhar, como para temperar os pratos.

