

Como pode cozinhar de forma mais saudável?

- ⇒ **Reduzir a quantidade de sal:** por dia pode consumir no máximo 5g, o que significa que não deve adicionar mais do que 1g (= 1/2 c. café) por pessoa na confeção das refeições principais.¹¹
- ⇒ **Controlar a adição de gordura:** privilegiar o azeite e adicionar no máximo 1 c. sopa por pessoa para cozinhar e 1 c. sobremesa para temperar os legumes, caso seja necessário. Outra forma de temperar e reduzir o azeite é utilizar sumo de citrinos (p. ex.: limão) ou ervas aromáticas.¹¹

Referências bibliográficas

- 1 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-vector/people-eating-healthy-exercising-regularly_3530092.htm#page=1&query=healthy%20diet&position=26
- 2 - Jensen MD, *et al.* 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: A report of the American College of cardiology/American Heart Association task force on practice guidelines and the obesity society. *Circulation.* 2014;129(25 SUPPL. 1):102–38.
- 3 - Vranian M, *et al.* The interaction of fitness, fatness, and cardiometabolic risk. *J Am Coll Cardiol* 2012;59(13):E1754
- 4 - Secretan BL, *et al.* Body Fatness and Cancer — Viewpoint of the IARC Working Group. *N Engl J Med.* 2016;375(8).
- 5 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-icon/scales_877777.htm#page=1&query=balan%C3%A7a&position=12
- 6 - Ramage S, *et al.* Healthy strategies for successful weight loss and weight maintenance: A systematic review. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2014;39(1):1–20
- 7 - Ryan D, *et al.* Guidelines (2013) for managing overweight and obesity in adults. Preface to the full report. *Obesity (Silver Spring)* 2014; 22 (suppl 2): S1–3
- 8 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-vector/workout-concept-illustration_7069793.htm
- 9 - Yannakoulia M, *et al.* Dietary modifications for weight loss and weight loss maintenance. *Metabolism* [Internet]. 2019;92:153–62. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2019.01.001>
- 10 - Hutchison AT, *et al.* Metabolic impacts of altering meal frequency and timing - Does when we eat matter? *Biochimie* [Internet]. 2016;124:187–97. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.07.025>
- 11 - Direção-Geral da Saúde. A nova roda dos alimentos...um guia para uma escolha alimentar diária [Internet]. Disponível em: <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-1/alimentacao-roda-dos-alimentos-pdf.aspx>
- 12 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-vector/comfort-food-concept_7886963.htm

Elaborado por: Margarida Machado (2893NE)
com a colaboração de: Dr.^a Catarina Empis

Adaptado da versão de 2008 de: Dr.^a Catarina Empis, Dr.^a Mariana Lameiras,
Dr.^a Rita Tato e Dr.^a Elsa Feliciano (nutricionista)



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa
Tel: 213913220
e-mail: condestavel.sec@arslt.min-saude.pt

Junho de 2020

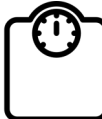


Estratégias Alimentares para Emagrecer



Qual é a importância de ter um peso saudável?

O excesso de peso (que inclui a obesidade) aumenta o risco de desenvolvimento de vários problemas de saúde crónicos, tais como a **diabetes**, a **hipertensão** e o **cancro!**²⁻⁴



Ainda que a **perda de peso seja pequena, entre 3-5% do peso inicial**, podem existir melhorias nos níveis de **glicémia, triglicéridos e hemoglobina A1c**, e ainda uma **redução no risco** de desenvolver **diabetes tipo 2.**^{2,6}

5

O que é necessário fazer para perder peso?



Para **perder peso** é necessário existir um **défice energético**, ou seja, **o que gastamos tem que ser superior** ao que comemos.

A chave para o sucesso é:

- ⇒ Manter uma **alimentação variada e equilibrada**, o que não implica aderir a dietas 'especiais' ou deixar de comer!
- ⇒ Praticar **atividade física diária**: fazer pelo menos 150 minutos por semana ou 5 sessões por semana de 30 minutos cada (p. ex.: andar de bicicleta, caminhar em passo acelerado).⁷



8

Pequenas grandes alterações

- ⇒ **Aumentar o número de refeições ao longo do dia**: pode ajudar fazer pelo menos 5 refeições por dia para controlar melhor o apetite, e reduzir o que come em cada refeição!^{6,9,10}

No entanto não é obrigatório que o faça, **deve é no global do dia comer menos que o habitual.**

- ⇒ **Aumentar o consumo de fibra**: deve incluir em ambas as refeições principais sopa de legumes (sem massa ou arroz) e acompanhamento vegetal no prato (p. ex.: salada ou legumes cozidos) pois a presença de fibra levará a que se sintam mais saciados!^{6,11}

- ⇒ **Comer fruta todos os dias**: idealmente 3 peças de fruta por dia, pois para além da fibra são ricas em vitaminas e minerais!

- ⇒ **Aumentar o consumo de leite e laticínios**: são fonte de proteína e cálcio e por isso valiosos na nossa alimentação!^{6,9,11}

Deve preferir as opções com baixo teor de gordura ('magros') e sem adição de açúcares (p. ex.: iogurtes magros de aroma com 0% açúcares adicionados ou naturais). Deve incluir 2 porções por dia: 250ml leite **OU** 1 iogurte líquido **OU** 1/4 queijo fresco **OU** 2 fatias de queijo flamengo.¹¹

- ⇒ **Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas**: se for homem pode incluir, no máximo, 2 copos de 150ml de vinho, e se for mulher apenas 1 copo.¹¹

- ⇒ **Aumentar a ingestão hídrica**: incluir entre 1,5L a 3L de água por dia, que de forma prática equivale a pelo menos 8 copos de água ou 6 copos + 2 chás/infusões sem açúcar.^{6,9,11}



12

O que deve evitar?

- ⇒ **Alimentos ricos em açúcar**: açúcar, refrigerantes, bolos, gelados, bolachas, cereais açucarados, leite achocolatado, chocolates, gomas ou qualquer outro tipo de doce.^{6,11}

- ⇒ **Alimentos ricos em sal e/ou em gordura**: queijos gordos (p. ex.: curados ou amanteigados), frutos oleaginosos em excesso (p. ex.: amendoins, amêndoas ou caju), snacks fritos, folhados, molhos (p. ex.: maionese ou ketchup), enchidos e vísceras. **No caso das carnes**, deve preferir os cortes mais limpos, não consumir a pele e retirar todas as gorduras visíveis antes de cozinhar.^{6,11}