

1. Organizar a ementa:

- Planifique uma ementa semanal.
- Procure receitas de alimentação saudável.
- Elabore uma lista com os alimentos necessários e vá às compras depois de uma refeição, quando não tiver fome, para conseguir resistir às tentações...

2. Ler atentamente os rótulos:

- Leia com atenção as informações dos rótulos dos alimentos.
- Evite comprar alimentos com alto teor de gorduras, sobretudo gorduras saturadas.
- Reduza a ingestão de alimentos cujos primeiros ingredientes sejam gorduras, sal e açúcares.

3. Como cozinhar:

- Restrinja o consumo de alimentos pré-confeccionados.
- Evite fritos, refogados, guisados e assados no forno.
- Reduza o sal e a gordura, e condimente os alimentos com especiarias e ervas aromáticas.



4. Durante a refeição:

- Faça as refeições sempre sentado.
- Pouse os talheres durante a mastigação e saboreie os alimentos,.
- Converse durante a refeição e evite outras actividades como ver televisão, ler, ... enquanto come.

5. Comer saudavelmente:

- Comece as refeições do almoço e do jantar com uma sopa de legumes.
- Abduque das entradas.
- Ao pequeno-almoço e lanches, lembre-se do pão como um excelente alimento.
- Coma 2-3 peças de fruta por dia.

- Restrinja os alimentos açucarados e salgados.
- Reduza o consumo de gorduras e escolha as mais saudáveis, como as de origem vegetal.
- Beba entre 1.5 a 2 litros de água por dia.
- Evite bebidas açucaradas, gaseificadas e sumos de frutas que contenham açúcar.
- Evite o consumo de álcool.



6. Quantas refeições se devem fazer?

- 1) Pequeno - almoço.
- 2) Lanche ao meio da manhã.
- 3) Almoço.
- 4) Lanche ao meio da tarde.
- 5) Jantar.
- 6) Ceia.



- Não esteja mais de 3-3,5h sem comer.
- Nas pequenas refeições intercalares tome um iogurte ou uma fruta e um pedaço de pão ou uma tosta.
- O jejum nocturno não deverá ultrapassar as 10h.

7. Controlo das porções:

- Utilize pratos e utensílios mais pequenos.
- No seu prato, reserve metade do espaço para saladas ou legumes cozidos, um quarto para carne ou peixe e outro quarto para batata, arroz ou massa.
- Se vai a uma festa, faça um lanche antes, para não ir ao evento com muita fome.



8. Envolve familiares e amigos:

Participe aos seus amigos/familiares o seu plano de controlo de peso para que possam ajudá-lo a identificar erros alimentares e apoiá-lo nos momentos de fraqueza.

9. Combata o sedentarismo:

- Proponha-se ir para o trabalho a pé sempre que possível.
- Caminhe diariamente durante pelo menos 30 minutos (ou 10 mil passos, medidos com um pedómetro).
- Complemente o plano de exercícios com outras actividades sempre que possível.

10. Vigie o seu peso:

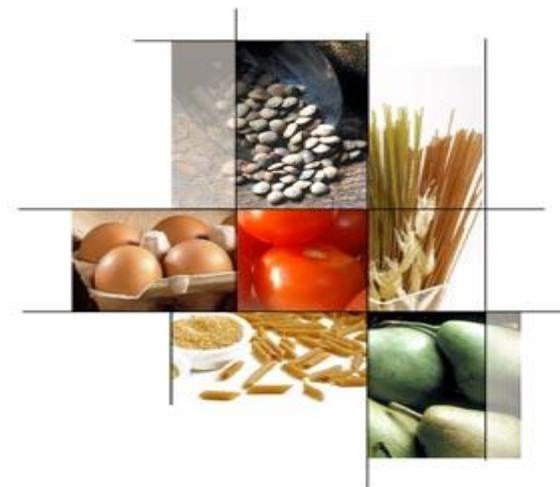
- Pese-se uma vez por mês e registe o seu peso.
- Não abuse da balança, pode haver altos e baixos conforme hábitos intestinais e outras condições fisiológicas.



Realizado por: Adriana Rubín Barrenechea (Interna do Internato Médico de MGF- USF Arandis)

Atualizado por: João Lima (Médico IFG)

10 MEDIDAS PARA O CONTROLO DE PESO



2022