

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO



"Diz-me o que comes, dir-te-ei a saúde que tens."

Dr. Emídio Peres

REGRAS GERAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1- Utilizar alimentos de qualidade: limpos e frescos;
- 2- Tomar sempre o pequeno almoço;
- 3- Incluir nas refeições alimentos de todos os sectores da roda dos alimentos, nas proporções por ela sugeridas;
- 4- Variar o mais possível de alimentos;
- 5- Não passar mais de três horas sem comer;
- 6- Evitar alimentos com muito sal;
- 7- Evitar alimentos açucarados (bolos, rebuçados, refrigerantes, etc.);
- 8- Evitar os fritos ou ementas com muita gordura;
- 9- Consumir diariamente leite ou derivados;
- 10- Comer pelo menos três peças de fruta por dia;
- 11- Consumir produtos hortícolas no prato ou em saladas (duas porções por dia);
- 12- Comer leguminosas (feijão, grão) pelo menos duas vezes por semana;
- 13- Consumir diariamente sopa;
- 14- Preferir pão escuro (mistura de centeio e trigo) do tipo saloio ao pão mais branco (trigo);
- 15- Comer peixe pelo menos quatro vezes por semana;
- 16- Não consumir bebidas alcoólicas antes da idade adulta;
- 17- Beber líquidos em abundância (água simples, sumos naturais ou infusões de ervas);
- 18- Comer com calma, mastigando correctamente os alimentos.

O Índice de Massa Corporal - IMC é

reconhecido como norma internacional (OMS) para identificar o grau de obesidade de um indivíduo, medindo a adequação do peso em relação à altura.

A fórmula para calcular o Índice de Massa Corporal é: **IMC = peso / (altura)²**

VALOR IMC	Classificação	Indicação
Inferior a 18,5	Peso abaixo do normal	Não deve perder mais peso e seria desejável consultar o seu médico.
18,5 - 24,9	Peso na Faixa Normal	O peso é proporcional à altura.
25,0 - 29,9	Excesso de peso	Tem um pouco de peso a mais. Deveria equilibrar melhor a alimentação e realizar mais actividade física.
30,00 - 34,9	Obesidade moderada	Maior risco para várias doenças: doença coronária, hipertensão arterial, alguns cancros, diabetes, problemas musculo/esqueléticos. Deve fazer um plano de emagrecimento. Nesta faixa, cada Kg perdido é uma melhoria muito significativa, mesmo que não chegue à faixa do peso ideal.

