

Apóio:

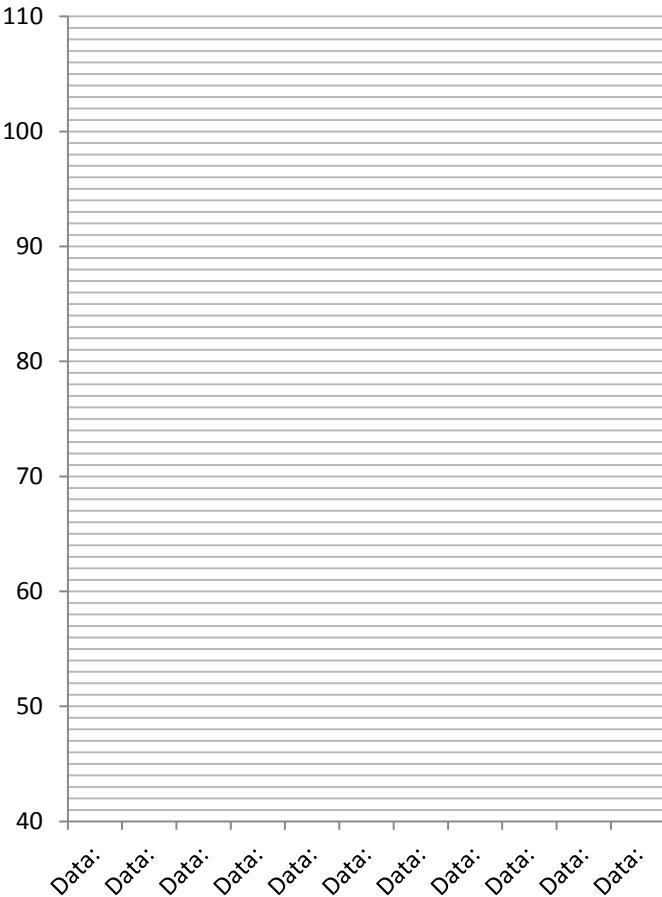


Nome: _____
Sexo: () Feminino () Masculino
Data de nascimento: / /
Idade: _____ Telefone: ()
Endereço: _____
Cpf: _____ ACS: _____



CADEIRA NUTRICIONAL DO ADULTO

Veja aqui sua evolução!



PROMOCÃO DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM GOIÁS



GOLIAS
GOVERNO DE
GOIÁS

SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE



Realização:

Informações adicionais



Pratica atividade física? () sim () não
Se sim, qual? _____

Frequência e duração:

Possui alguma doença /comorbidade?

Utiliza algum medicamento?

Anotações gerais:





✓ Evite bebidas alcoólicas e fumo

✓ Faça atividade física! Digá não ao sedentarismo!



copos

✓ Beba pelo menos 2 litros de água por dia (6 a 8



(laringite, presunto, entre outros)

temperos e molhos prontos e embutidos com muito sal (sódio) como salgadinhos,

salero da mesa e evite alimentos industrializados

Diminua a quantidade de sal na cozinha! Retire o recheados, doces e guloseimas industrializados, bolos, biscoitos doces e



✓ Evite o consumo de refrigerantes e sucos

trans

✓ Consuma, no máximo, 1 porção de gorduras aquelas com menores quantidades de gorduras

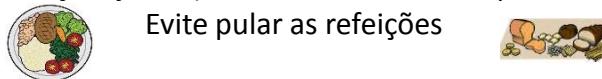
Fique atento aos rótulos dos alimentos da escolha óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

✓ Consuma, no máximo, 1 porção de por dia de

Mantenha sempre uma alimentação saudável

✓ Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia.

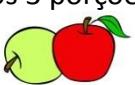
Evite pular as refeições



✓ Dê preferência aos grãos e cereais integrais, como arroz, pães e farinhas integrais, aveia, granola e linhaça. Dando preferência aos alimentos em sua forma mais natural



✓ Consuma diariamente pelo menos 3 porções de frutas e legumes



✓ Consuma de 3 a 4 porções de frutas diariamente



✓ Coma arroz e feijão todos os dias, ou pelo menos, 5 vezes por semana



✓ Consuma, todo dia, 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carne, aves, peixes ou ovos. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da sua preparação



CC = Circunferência da Cintura

Meta: _____ Kg

Data	Peso	Altura	IMC	Resultado	CC	Resultado

Acompanhe aqui seu peso!

Para calcular seu Índice de Massa Corporal (**IMC**), divida seu peso (em **quilos**) pela altura ao quadrado (em **metros**)

$$\text{Fórmula do IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

Classificação do IMC

< 18,5	Muito magro
18,5 a 24,9	Normal
25,0 a 29,9	Sobrepeso
30,0 a 34,9	Obeso grau I
35,0 a 39,9	Obeso grau II
> 40,0	Obeso grau III ou mórbido

Classificação da CC (Circunferência da cintura)

*Risco de complicações metabólicas

Sexo	Normal	*Risco aumentado	*Risco muito aumentado
Homens	Até 94 cm	94 a 102 cm	> 102 cm
Mulheres	Até 80 cm	80 a 88 cm	> 88 cm