

## Como montar o meu prato saudável?

Na hora de montar o prato nas refeições é importante que todos os grupos de alimentos sejam contemplados e são eles:

**Cereais:** Ricos em carboidratos, garante energia ao organismo. Estão presentes em pães, massas, arroz, farinhas, tubérculos e outros;

**Carnes e leguminosas:** Ricos em proteínas, são responsáveis pela manutenção das células e órgãos. Estão presentes nas carnes (bovina, suína e aves), ovos e nas leguminosas (feijões, soja, ervilha...);

**Hortaliças e legumes:** Ricos em vitaminas e minerais, importantes para a manutenção das funções do organismo;

**Frutas:** Ricos em vitaminas, minerais e fibras, importantes para manutenção das funções do organismo e funcionamento intestinal.



Realização:



SECRETARIA  
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE  
GOIÁS



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM GOIÁS



Medida Certa

Apoio:



UFG



## Obesidade



que é obesidade?  
 É o acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo. Para o diagnóstico em adultos, o parâmetro utilizado mais comumente é o Índice de Massa Corporal (IMC);

## IMC

✓ Indicador do estado nutricional. Níveis altos estão relacionados a risco de mortalidade e morbidade.

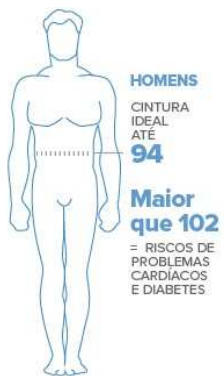
### Fórmula do IMC

ADEQUADO	18.5 - 24.9
SOBREPESO	25.0 - 29.9
OBESIDADE CL. 1	30.0 - 34.9
OBESIDADE CL. 2	35.0 - 39.9
OBESIDADE CL. 3	> 40

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

## Circunferência da cintura

✓ Identifica a gordura localizada na região abdominal. Indicador para risco de problemas cardíacos e diabetes.



## Causas:



Má alimentação: excesso de alimentos gordurosos e ausência de frutas, verduras e legumes.



Inatividade física: os músculos do abdômen não criam resistência aos órgãos internos, se projetando para frente.

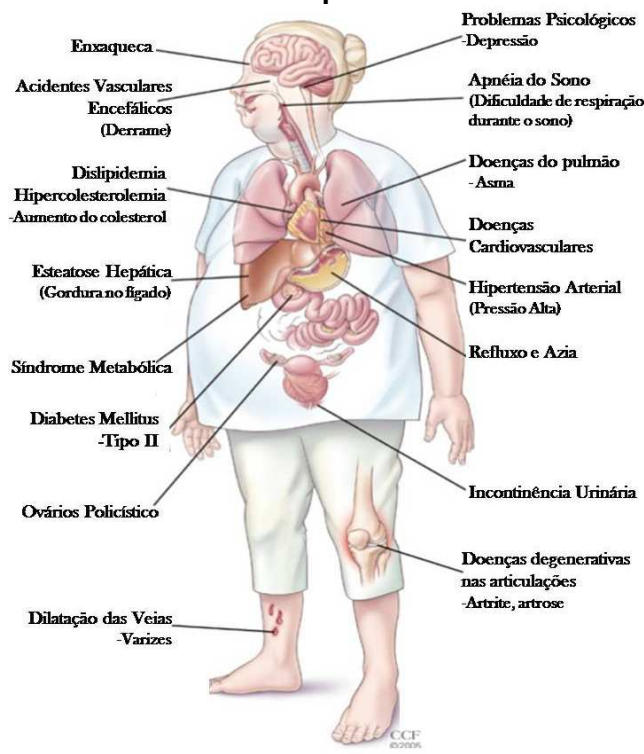


Cigarro: a nicotina favorece a formação de gordura.



Bebidas alcoólicas: fermentam no estômago provocando dilatação e propiciando o acúmulo de gordura.

## Consequências:



## Como prevenir?



✓ Praticar atividade física de preferência exercícios aeróbios (corrida, caminhada);



✓ Comer frutas, verduras e legumes. Alimentos ricos em fibras dão sensação de saciedade e melhoram o trânsito intestinal;



✓ Evitar alimentos gordurosos e doces;



✓ Reduzir o consumo de alimentos ricos em sódio e industrializados;



✓ Fazer uma alimentação adequada e balanceada;



✓ Abandonar ou reduzir hábitos de consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo.