

Atenção!



EVITE o consumo de bebidas alcoólicas e o fumo

Cada organismo reage de maneira diferenciada à ingestão de alimentos, ao tratamento medicamentoso e a prática de exercícios físicos, por isso, **cada tratamento se dá de maneira única e individualizada!**

 *Fique de Olho*

Se você está acima do peso, dirija-se a uma Unidade Básica de Saúde para se consultar com um médico e/ou nutricionista.



Realização:



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE GOIÁS



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM GOIÁS

Apoio:



UFG



FANUT

OBESIDADE NO IDOSO



O que é a obesidade?



É uma **doença crônica**, definida como um acúmulo excessivo de **gordura corporal**, num nível que compromete a saúde do indivíduo. Ocorre quando a quantidade de energia ingerida é maior que o gasto energético

Quais as consequências da obesidade para o idoso?



- Dificuldade respiratória
- Osteoporose
- Apneia do sono
- Derrame
- Problemas cardiovasculares
- Diabetes
- Hipertensão

Como saber se estou obeso?

Para idosos (acima de 60 anos), o padrão internacional para diagnóstico de obesidade é o Índice de Massa Corporal (IMC):

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} \div \text{altura}^2 \text{ (m)}$$

IMC (kg/m ²)	Diagnóstico Nutricional
≤22	Baixo peso
>22 e < 27	Adequado
≥27	Excesso de peso

10 passos para a Alimentação Saudável do idoso

- 1 Faça pelo menos 3 refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia
- 2 Dê preferência aos grãos integrais e alimentos em sua forma mais natural

3

Coma todo dia, pelo menos 3 porções de frutas, verduras e legumes

4

Coma arroz e feijão todo dia ou pelo menos 5 vezes na semana

5

Coma, todo dia, 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carne, aves, peixes ou ovos. Retire a gordura aparente

6

Consuma, **no máximo**, 1 porção por dia de óleos vegetais (azeite, manteiga, ou margarina)

7

Evite refrigerantes, sucos industrializados, doces, biscoitos recheados como regra da boa alimentação

8

Diminua a quantidade de sal na comida. Retire o saleiro da mesa!

9

Consuma pelo menos 2 litros de água por dia (6 a 8 copos)

10

Pratique pelo menos 30 min. De atividade física todos os dias (conforme orientação médica)