

1 - Faça pelo menos três refeições (Café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições e não exagere na quantidade.

2 - Inclua seis porções dos grupos dos cereais como arroz, milho e trigo; tubérculos como a batata; raízes como a mandioca; pães e massas nas refeições. Dê preferência aos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3 - Coma diariamente 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.



4 - Coma arroz e feijão todo dia ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

5 - Consuma diariamente 3 porções de leites e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente da carne e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.



6 - Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, margarina ou manteiga.

7 - Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas ou outras guloseimas como regra de alimentação. Coma-os no máximo duas vezes por semana.

8 - Diminua a quantidade de sal da comida e retire o saleiro da mesa.

9 - Beba pelo menos dois litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

10 - Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividades físicas todos os dias e evite bebidas alcóolicas e o fumo.



MANTENHA SEU PESO DENTRO DOS LIMITES SAUDÁVEIS.



VEJA AQUI SE VOCÊ ESTÁ COM UM PESO SAUDÁVEL

Se você tem entre 20 e 65 anos, veja no 1º quadro abaixo o seu IMC (Índice de Massa Corporal), que mostra se o peso está adequado para a altura. Caso tenha acima de 65 anos utilize a 2ª tabela. Para calcular, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado. Crianças e adolescentes têm IMC diferentes. Peça orientação de um profissional de saúde sobre o peso saudável dessas pessoas. Exemplo: Peso: 60 Kg Altura: 1,62

IMC: $60/1,62/1,62 = 22,86 \text{ Kg/mt}^2 = \text{adequado}$

$$\text{IMC} = \frac{\text{P (peso)}}{\text{A}^2 \text{ (altura x altura)}}$$

| VALORES DO IMC (kg/m2) | ESTADO NUTRICIONAL |
|------------------------|--------------------|
| Menor que 18,5 | Baixo Peso |
| 18,5 a 24,99 | Peso Adequado |
| 25 a 29,99 | Sobrepeso |
| Maior que 30 | Obesidade |



10 PASSOS PARA UMA



Referências: BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar : Como Ter uma Alimentação Saudável, 2011. Disponível em [Http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf).