

A smiling woman with long brown hair, wearing a light pink long-sleeved shirt, is in a kitchen. She is standing behind a wooden cutting board, using a knife to slice a green bell pepper. On the cutting board, there are also an orange and a yellow bell pepper. In the foreground, there is a loaf of bread and some green leafy vegetables. The background shows a kitchen counter with wooden spoons in a holder and a window with white curtains.

**Alimentação  
saudável e  
qualidade  
de vida**

# **OBESIDADE**

**O que o Nutricionista  
faz por você?**

A obesidade é uma doença em que há um grande acúmulo de gordura no organismo. É um grande problema de saúde pública, pois a pessoa obesa pode adquirir várias doenças, levando a uma diminuição na sua qualidade de vida e à morte prematura. Adotar uma alimentação saudável é importante no combate a esse mal.

### **Dicas para melhorar sua qualidade de vida:**

1. *Beba pelo menos dois litros de água por dia, preferencialmente nos intervalos das refeições.*
2. *Evite os alimentos industrializados e prefira os naturais.*
3. *Coma com moderação e mastigue bem os alimentos.*
4. *Estabeleça horários regulares para alimentação, fazendo três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches. Não retire nenhuma refeição.*
5. *Dê preferência a grãos integrais, frutas com casca, hortaliças e leguminosas.*
6. *Aumente o consumo de frutas e hortaliças em sobremesas e lanches.*
7. *Evite a ingestão de alimentos como biscoito, bolinhos e refrigerantes.*
8. *Prefira carnes magras, leite e derivados com baixo teor gordura.*
9. *Tenha cuidado com molhos, manteiga, margarina e queijos.*
10. *Procure sempre ler os rótulos dos alimentos observando, especialmente, as calorias e gorduras, e evite os de grande concentração calórica.*
11. *Pratique atividades físicas regularmente, após liberação médica.*
12. *Elimine o fumo.*

*Consulte um nutricionista!*