

Sobrepeso

Orientações gerais

- Separe um tempo para as refeições (faça uma rotina);
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos;
- Dê preferência a carnes brancas (frango, peixe e peru);
- Evite fazer a refeição em pé ou junto a outras atividades, como ver televisão;
- Diminua a quantidade de sal nos alimentos e evite temperos prontos, opte sempre pelos temperos naturais;
- Evite usar açúcar;
- Evite frituras, doces, carnes gordas, comidas congeladas ou preparadas, refrigerantes, bebidas alcoólicas, laticínios integrais, embutidos, sucos industrializados, salgadinhos;
- Faça refeições em menor quantidade e maior número ao longo do dia (comer de 3/3 horas);
- Inicie as refeições principais com saladas (vegetais folhosos e legumes);
- Nos intervalos das grandes refeições, optar por frutas ou pequenos lanches;
- Não deixe de tomar o café da manhã; pelo contrário, prefira comer mais durante o dia e não durante a noite;
- Para os alimentos gordurosos, prefira azeite de oliva, abacate e nozes;
- Preparar os alimentos com óleo vegetal: soja, canola, girassol ou milho. Se possível, preferir assados, no vapor, grelhados, refogados ou ensopado;
- Prefira frutas (com casca ou bagaço), chás sem açúcar, vegetais, legumes;
- Tome os medicamentos prescritos diariamente, mesmo na ausência de sintomas, e não usar nenhum remédio sem antes consultar seu médico.