

## Alimentação

### Saber comer para viver mais e melhor

- A Roda dos Alimentos tem ao centro a água e é formada por sete grupos com funções e características específicas:



- Cereais e derivados, tubérculos – 28%
- Hortícolas – 23%
- Fruta – 20%
- Lacticínios – 18%
- Carne, pescado e ovos – 5%
- Leguminosas – 4%
- Gorduras e óleos – 2%

**Coma mais alimentos do grupo de maior dimensão e não exclua nenhum grupo!**

### Índice de Massa Corporal (IMC)

**IMC = Peso (kg) / [Altura (m)]<sup>2</sup>**

**Ex: 72 kg / 175 x175 altura**

IMC > 18 < 25 kg/m <sup>2</sup>	Normal
IMC > 25 < 30 kg/m <sup>2</sup>	Excesso de Peso
IMC > 30 < 35 kg/m <sup>2</sup>	Obesidade moderada (grau I)
IMC > 35 < 40 kg/m <sup>2</sup>	Obesidade grave (grau II)
IMC > 40 kg/m <sup>2</sup>	Obesidade mórbida (grau III)

- Excesso de peso pode levar a hipertensão, diabetes, problemas cardiovasculares( enfartes, AVC) osteo -articulares, psicológicos ( baixa auto-estima) e alguns cancros ( mama, próstata, intestinos , recto....).
- 6 em cada 10 portugueses tem excesso de peso.
- Comer depressa prejudica a digestão e pode levar a aumento de peso.



**Cálculo IMC**

## Os cuidados ao trabalhar de dia são os mesmos ao trabalhar de noite

- Pequeno-almoço antes de dormir (de dia), leve e equilibrado, para um sono reparador.
- Se precisar de café, tome no início do turno.
- Não passe a noite (hora de trabalho) com snacks de bolachas, sumos ou bolos.

### Dicas:

- Não falhe o Pequeno-Almoço.
- Não salte refeições.
- Coma de 3 em 3 horas.
- Entre as 3 principais refeições (peça de fruta com 1 bolacha torrada ou 1 logurte, queijo fresco, gelatina...).
- Sopa de legumes ao almoço e jantar.
- Coma mais legumes do que farináceos.
- Prefira carne de aves e peixe e menos carnes vermelhas.

- Prefira alimentos integrais, centeio e aveia (pão, massa, arroz e cereais).
- O pão com mais calorias é o de forma, o integral tem mais fibras Use azeite para cozinhar e temperar.
- Evite fritos, produtos pré-confeccionados, molhos industrializados (Ketchup, maionese, etc).
- Diminua a quantidade de gorduras e proteínas .
- Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- Reduza o açúcar.
- Substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias .
- Escolha leite, iogurtes e queijos com baixo teor de gordura.
- Prefira conservas em água ou tomate em substituição do óleo.
- Beba água fora das refeições (8 copos/ dia).
- A fruta em sumo deve ser ingerida até 20 minutos após a confecção para não oxidar.

