

PREVENÇÃO
E TRATAMENTO
DA OBESIDADE

10 AÇÕES

NUTRICIONAIS PRÁTICAS



Elaborado pelo **Departamento de Nutrição da Abeso:**

**ANA MARIA PITA LOTTENBERG
CLARISSA HIWATASHI FUJIWARA
MÔNICA BEYRUTI
RENATA BRESSAN**



ÍNDICE

1

PRESTE ATENÇÃO
NA QUANTIDADE
E NA QUALIDADE

PÁGINA 3

2

COMA MAIS
ALIMENTOS *IN NATURA*
E MINIMAMENTE
PROCESSADOS

PÁGINA 4

3

LIMITE O CONSUMO
DE ALIMENTOS
PROCESSADOS
E EVITE O DE
ULTRAPROCESSADOS

PÁGINA 5

4

MONITORE O SEU
PESO E FAÇA UM
DIÁRIO ALIMENTAR

PÁGINA 7

5

PLANEJE
E ORGANIZE
SUAS COMPRAS

PÁGINA 9

6

COZINHE SEMPRE
QUE POSSÍVEL
E CONGELE

PÁGINA 11

7

PLANEJE REFEIÇÕES
FORA DE CASA
OU DIAS DE EVENTOS

PÁGINA 12

8

ESTEJA
COM A MENTE
PRESENTE

PÁGINA 14

9

TENHA
UMA VIDA
MAIS ATIVA

PÁGINA 15

10

CUIDADO COM
AS *FAKE NEWS*
OU NOTÍCIAS FALSAS

PÁGINA 16



1

PRESTE ATENÇÃO NA QUANTIDADE E NA QUALIDADE

Para que ocorra a **perda de peso** e a sua posterior manutenção, a **quantidade** de alimentos que você come é fundamental. Se você comer mais do que o seu corpo gasta, o peso aumentará. No entanto, não é só a quantidade que é fundamental nesse processo. Se você não tiver uma **alimentação variada**, poderá desenvolver deficiências nutricionais

a longo prazo que prejudicarão a sua saúde.

Além disso, o **equilíbrio** de nutrientes e alimentos contribuirá para a **saciedade** e, conseqüentemente, irá auxiliar na **perda** e na **manutenção do peso**. Estudos mostram que pessoas que consomem uma **alimentação rica em açúcares e gorduras** têm uma chance aumentada de **reganho de peso**.



2

COMA MAIS ALIMENTOS *IN NATURA* E MINIMAMENTE PROCESSADOS

Você sabe o que são alimentos *in natura* e minimamente processados? Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de **plantas** ou de **animais** sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Por sua vez, os alimentos **minimamente processados** são aqueles que foram submetidos a **alterações mínimas**, que **superam as desvantagens** do processamento porque

aumentam o prazo de validade, diminuem as etapas de preparação da comida ou facilitam a sua digestão.

Traduzindo essas informações, são exemplos desses alimentos: verduras, legumes, frutas, castanhas e sementes, batata, mandioca, cereais e grãos integrais (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico), leite e iogurte sem adição de açúcar (prefira os magros), carnes brancas e vermelhas (prefira as magras também), além de ovos.



3

LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E EVITE O DE ULTRAPROCESSADOS

Você já deve ter ouvido falar ou lido alguma notícia sobre alimentos processados ou ultraprocessados. Os **processados** são produzidos basicamente com a adição de **sal, açúcar, óleo ou vinagre**, por exemplo, aos alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Cozimento, secagem, fermentação, defumação,

entre outros, integram as técnicas de processamento. Exemplos: conservas em salmoura, frutas em calda, carnes salgadas ou defumadas, queijos (produzidos com leite, microrganismos capazes de fermentá-lo e sal) e pães (produzidos com farinha, água, sal e microrganismos que fermentam a farinha).

Recomenda-se o **consumo** de conservas, frutas em calda e carnes salgadas ou defumadas **ocasionalmente** e em **quantidades moderadas**, devido ao alto conteúdo de açúcar ou sal. Já o **pão e o queijo** podem entrar na alimentação **cotidiana**, mas em quantidades **adequadas**.

Alimentos **ultraprocessados** são produzidos por meio de **diversas etapas**, sendo adicionados **muitos ingredientes** em excesso, como sal, açúcar, óleos, gorduras, extratos de carnes, além de aditivos.

São exemplos desses alimentos: biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, bolos de pacote e misturas para bolo,

barras de cereal, sopas instantâneas, macarrão instantâneo, molhos e temperos prontos, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados produtos congelados prontos para aquecimento — como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres... — empanados de frango ou peixe como *nuggets*, salsichas e outros embutidos, **pães e produtos panificados** cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

Por serem nutricionalmente desbalanceados, a recomendação é **evitá-los**.



4

MONITORE O SEU PESO E FAÇA UM DIÁRIO ALIMENTAR

Pesar-se uma vez por semana é suficiente para você saber se está no caminho certo, seja na fase de perda ou na manutenção do peso. O tratamento para obesidade deve ser feito por **toda a vida**.

Sabemos que, depois de algum tempo do início do tratamento, muitas pessoas relaxam um pouco e não ficam tão

atentas aos alimentos que escolhem e às quantidades que comem, o que pode levar ao reganho de peso. Se você fica muito tempo sem se pesar, corre o risco de acabar ganhando peso sem perceber e, aí, terá um novo esforço para voltar a perdê-lo.

Fazer um **diário alimentar** pode ajudar a perceber se os seus hábitos continuam saudáveis.

Você também pode usar o diário quando notar que não está perdendo peso ou que está recuperando o que perdeu. O diário contribui para

you identify if it is a **question of quantity and/or of quality** and which foods or situations are interfering in the process.





5

PLANEJE E ORGANIZE SUAS COMPRAS

Muito bem, até aqui você já sabe **quais alimentos** devem fazer parte do seu **dia a dia** e quais devem ser consumidos com **menor frequência**. Mas, se você não planejar e organizar suas compras, de nada vai adiantar saber o que comer na hora das refeições.

Hoje, a maioria das pessoas tem o dia muito corrido e, se você não encontra o alimento à

disposição, corre o risco de fazer opções não tão nutritivas, que geralmente estão mais à mão, com excesso de gordura, açúcar e sal.

Planejar também evita que você compre além do necessário e acabe desperdiçando alimentos. Fazer uma **lista de compras** é essencial, mesmo que lá você coloque o chocolate de que tanto gosta.

O importante é que você vai comprar somente o **necessário**, nada em excesso. Mas nunca vá fazer compras com

fome e passe longe das promoções na linha “compre três pacotes de batata *chips* e pague dois”.





6

COZINHE SEMPRE QUE POSSÍVEL E CONGELE

Se você tem tempo ou alguém que possa ajudá-lo a cozinhar, após **planejar** o cardápio da semana, **organize** o pré-preparo das suas refeições. É possível deixar verduras e legumes higienizados na geladeira para o

consumo da semana.

Se você não consegue cozinhar todos os dias, prepare uma **quantidade** de alimentos que dê para **mais de uma refeição** ou até **congele** algumas porções para **facilitar** o seu dia a dia.



7

PLANEJE REFEIÇÕES FORA DE CASA OU DIAS DE EVENTOS

Atualmente, festas e eventos têm sido cada vez mais comuns. E é possível **participar de todos os eventos** e, ainda assim, ter uma **alimentação saudável**. Basta se planejar.

No dia, mantenha sua **rotina alimentar** e não vá para o seu compromisso com **fome**. Durante o evento, **observe** tudo o que está sendo servido

para, só então, fazer as suas **escolhas** em relação aos tipos de alimentos e quantidades.

Se você faz muitas refeições **fora de casa**, procure escolher pratos que combinem verduras e legumes (crus e/ou cozidos e refogados), carnes magras ou ovos, cereais e grãos.

No caso de um **restaurante por quilo**,

procure **examinar** todas as opções **antes** de se servir, para evitar colocar comida demais no prato. Prefira as preparações assadas, grelhadas ou cozidas. Evite frituras em imersão

(batata frita, bolinhos fritos, bife à milanesa...).

Em qualquer situação, lembre-se sempre de **comer devagar** e respeitar sua **saciedade!**





8

ESTEJA COM A MENTE PRESENTE

O comportamento na hora de fazer compras e de se alimentar faz toda a diferença. Nas refeições, **sente-se** à mesa e **evite distrações** como televisão, celulares, tablets...

Dê **mordidas pequenas** e mastigue **devagar**, **descansando** os talheres sobre o prato entre uma garfada e outra. Em cima da mesa, deixe

disponível somente o que será consumido.

Travessas, potes e pacotes devem ficar na cozinha ou na geladeira durante a refeição. **Evite ter guloseimas** em sua casa ou no trabalho. Mas, se por acaso você tiver algum alimento em casa que precise ser consumido com menor frequência, deixe-o **fora de sua visão**, dentro de algum armário de mais difícil acesso.



9

TENHA UMA VIDA MAIS ATIVA

Sabemos que a **atividade física** é fundamental para a **manutenção de um peso** saudável. Mas os benefícios de ser fisicamente mais ativo vão muito além do peso.

Você terá mais **disposição** e mais **condicionamento**, de forma a sentir **bem-estar** não somente **físico**, mas também **mental**.

A Organização Mundial da Saúde recomenda um

mínimo de 150 minutos de atividade física por semana. Mas procure se manter mais ativo no dia a dia mesmo quando não estiver na academia ou praticando uma corrida.

Desça do ônibus um ponto antes, suba mais escadas, use menos o seu carro e tente realizar suas atividades a pé, caso você não tenha nenhuma contraindicação. E, claro, sempre usando calçados adequados.



10

CUIDADO COM AS *FAKE NEWS* OU NOTÍCIAS FALSAS

Com a facilidade de propagação de **informações e notícias** nas mídias, surgem muitos **mitos e dados incorretos** sobre o que seria uma **alimentação equilibrada**, principalmente no que se refere ao tratamento da **obesidade**.

Apesar de ser um tratamento para toda a vida, a maioria das pessoas busca estratégias

ou alimentos **milagrosos** para perder peso e isso acaba induzindo e propagando **modismos**.

Por isso, é importante checar a **fonte da informação** antes de colocá-la em prática ou repassá-la. Procure seguir entidades que divulgam **informações confiáveis**, baseadas em **evidências científicas**, como a própria Abeso. Também consulte o seu médico

ou o seu nutricionista de confiança.

O Ministério da Saúde disponibiliza gratuitamente um canal de WhatsApp para que qualquer cidadão

brasileiro possa enviar dúvidas para identificar se determinadas informações seriam, na verdade, *fake news* na área da saúde. Guarde o número: (61) 99289-4640.



#OBESIDADE EU TRATO COM RESPEITO

Tratar a obesidade com respeito implica várias atitudes. Uma delas, fundamental, é disseminar informações sobre o assunto com responsabilidade, checando as referências e deixando qualquer sensacionalismo de lado, sem nunca alardear falsas promessas nem dietas milagrosas. Ajude a informar as pessoas corretamente. Compartilhe os conteúdos da Abeso e não deixe de usar a hashtag do nosso movimento.

WWW.ABESO.ORG.BR



