



DICAS PARA PERDA DE PESO

A obesidade é atualmente um dos mais graves problemas de saúde pública no mundo. Sua prevalência vem crescendo acentuadamente nas últimas décadas, inclusive nos países em desenvolvimento, o que levou a doença à condição de epidemia global (ABESO, 2015).

Para manutenção do peso, perda de peso e cuidados com a saúde. A seguir estão algumas **Dicas da Isa**:

Preferir

- Iniciar as refeições com saladas cruas ou frutas;
- Mastigar devagar (15x por porção ou até que o alimento esteja totalmente triturado);
- Fracionar as refeições de cinco a seis vezes, reduzindo o volume de cada uma;
- Quando consumir doces, optar pela mistura fruta + açúcar (doces de frutas desprezando a calda, granola com iogurte e fruta, etc);
- Controlar o óleo das preparações cozidas, assadas ou grelhadas;
- Pão-de-ló ou bolo de claras ao invés de bolos com gordura.

Evitar

- Jejuns prolongados, pular as refeições;
- Substituir as refeições principais por lanches rápidos;
- Cozinhar com fome, comer assistindo televisão;
- Cereais industrializados refinados (arroz, pão, biscoito preparados com farinha de trigo branca);
- Biscoitos recheados, massas com molhos cremosos, bombons, pizzas, salgadinhos, refrigerantes, açúcar, mel, rapadura, melado, frituras, embutidos e enlatados, carnes com gordura aparente, peles de aves;
- Leite, iogurte e coalhada integrais, queijos amarelos, creme de leite, manteiga, margarina 80% lipídios;
- Bolos com muita gordura ou cremes amarelos;
- Bebidas alcoólicas;
- Dietas milagrosas e restritivas.