



## RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA OBESOS E HIPERTENSOS

- Procurar alimentar-se em ambiente tranquilo, calmo, evitando o stress.
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- No almoço e jantar procurar iniciar sempre com a salada.
- Temperar a salada com vinagre ou limão, evitar o óleo, o azeite e o sal.

**Temperos:** pimenta, páprica, coentro, açafrão, orégano, sálvia, manjerona, cravo, canela, cúrcuma, salsa, cebolinha verde, noz-moscada, louro, manjericão, tomilho, alecrim, alho, cebola, gengibre podem ser usados livremente na dieta.

**Evitar:** melado, balas, sorvete, chocolate, biscoito, rapadura, goiabada, doces, compotas, bolos, tortas, pão doce, amanteigados, bolacha recheada, schimier, geléias, refrigerantes, sucos industrializados, bebida alcoólica, maionese industrializada, frituras, molhos gordurosos, carnes gordas, pele de galinha ou de peixe, banha, nata, patê, creme de leite, torresmo, toucinho, bacon, lingüiça, salsicha, salsichão, salame, mortadela, presunto, queijo de porco, morcilha, abacate, coco, leite de coco, leite condensado, costela, charque, dobradinha, defumados, conservas, enlatados salgados, temperos prontos, caldo de carne ou galinha industrializados, mostarda, catchup, extrato de tomate, salgadinhos, margarina ou manteiga com sal, molho de soja, sopas industrializadas, tempero de massa instantânea.

**Consumir:** limonada sem açúcar, suco de maracujá azedo sem açúcar, água e vegetal do grupo A sem gordura.

### LEMBRETES:

- Açúcar, geléia, mel, castanha, amendoim e nozes ingerir conforme plano alimentar.
- Usar carne de gado ou porco magro, peixe e galinha sem pele, miúdos sem gordura.
- As preparações devem ser assadas, grelhadas ou ensopadas nas quantidades especificadas no plano alimentar.
- Dar preferência para óleo de girassol, arroz, milho, soja e oliva em pequenas quantidades.
- Consumir pão, bolachas e queijo magro, de preferência sem sal conforme plano alimentar.
- Consumir doces diet, se necessário.
- O alimento natural e integral é sempre mais nutritivo que o refinado.
- O açúcar pode ser substituído por adoçante artificial, stévia ou açúcar magro, conforme plano alimentar.
- Ler atentamente os rótulos dos alimentos industrializados para evitar aqueles que indiquem a presença de sódio, cloreto de sódio ou glutamato monossódico.
- Não deixe de fazer nenhuma refeição prescrita na dieta e não ingerir nenhum alimento entre as mesmas.
- Evitar o fumo e praticar atividade física regular conforme orientação profissional.