



PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO ALEGRE
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
COORDENADORIA-GERAL DA REDE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA OBESOS E DIABÉTICOS

- 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 óleo, azeite e sal.
- Evite o fumo e pratique atividade física regular conforme orientação profissional.
- Não deixe de fazer nenhuma refeição prescrita na dieta e não ingira nenhum alimento entre as mesmas.
- A alimentação integral e natural é sempre mais saudável.

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: açúcar (branco, cristal, mascavo e magro), melado, mel, balas, sorvete, doce de leite, chocolate, biscoitos doces e salgados, rapadura, goiabada, doces, compotas, bolos, tortas, pão doce, amanteigados, schmier, sucos industrializados adoçados, bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerantes, bebida alcoólica, maionese, pele de galinha ou de peixe, banha, nata, patê, torresmo, toucinho, bacon, linguiça, salsicha, salsichão, salame, mortadela, presunto, queijo, queijo de porco, morcilha, leite condensado, costela, charque, dobradinha, frituras e molhos gordurosos, carnes gordas. Castanha, amendoim, abacate e nozes conforme o plano alimentar.

Ler atentamente os rótulos dos alimentos industrializados, evitando os contém: glicose, sacarose, dextrose, açúcar mascavo, mel, sódio, cloreto de sódio e glutamato monossódico.