



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

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA OBESOS

- 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.
- Dar preferência para óleo de girassol, arroz, milho, soja, azeite de oliva em pequenas quantidades.

Temperos: pimenta, páprica, coentro, açafrão, orégano, sálvia, manjerona, cravo, canela, cúrcuma, salsa, cebolinha verde, noz-moscada, louro, manjericão, tomilho, alecrim, alho, cebola, gengibre e adobo, 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, schimier, refrigerantes, sucos industrializados adoçados, salgadinhos, 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, carnes gordas, molhos gordurosos, frituras. Castanha, amendoim, abacate e nozes conforme o plano alimentar.

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

- Se sentir muita vontade de consumir doces optar pelos diet (gelatina dietética, pudim dietético e sorvete dietético) = 1 porção.
- O açúcar pode ser substituído por adoçante artificial, stévia ou sucralose.
- 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.
- Evite o fumo e pratique atividade física regular conforme orientação profissional.