

# NA LUTA CONTRA A OBESIDADE

*Centro Hospitalar de Leiria*

*Unidade de Nutrição e  
Dietética*

*2018*

# FICHA TÉCNICA

**Título:** Na Luta Contra a Obesidade

**Direção editorial:** Graça Medina

**Conceção:** Tânia Jorge

**Corpo redatorial:** Ângela Carvalho, Tânia Jorge. Com apoio estagiárias Diana Ribas e Patrícia Gonçalves

**Criação gráfica:** Diana Ribas

Maio de 2018. Unidade Nutrição e Dietética, Centro Hospitalar de Leiria



# ÍNDICE

---

## **Prefácio**

Página 4

## **Obesidade em Portugal**

Página 5

## **Alimentação e Hidratação**

Página 6 e 7

## **Exercício Físico**

Página 8

## **Mapa de Conversação**

Página 9-11

## **“Diets da Moda”**

Página 12-13

## **Marmitas 5 S**

Página 14

## **4 Marmitas**

Página 15-32

## **Conclusão**

Página 33

# PREFÁCIO

O excesso de peso e obesidade são definidos como a acumulação anormal ou excessiva de gordura que apresenta risco para a saúde.

**“A obesidade é considerada uma doença crónica e de origem multifatorial. Os estilos de vida, como por exemplo, a alimentação desequilibrada e a inatividade física, são fatores que podem influenciar a prevalência desta doença, tanto em Portugal como no resto do Mundo.”**

*(in PNPAS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – DGS)*

# OBESIDADE EM PORTUGAL

**“Seis em cada dez portugueses são pré-obesos ou obesos”**

Oliveira A, Araújo J, Severo M, Correia D, Ramos E, Torres D, Lopes C: by the IAN-AE Consortium. Prevalence of general and abdominal obesity in Portugal: comprehensive results from the National Food, Nutrition and Physical Activity Survey 2015-2016. BMC Public Health. 2018

# ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO



**A alimentação saudável e o exercício físico são essenciais no controlo da obesidade**

A prevenção, tratamento e diminuição do risco das complicações da obesidade passam por um estilo de vida saudável

Por pequenas que sejam as mudanças podem ter um grande impacto na saúde

# ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

## 5 Recomendações Essenciais

1. Ingerir alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos na quantidade adequada e variar dentro de cada grupo
2. Diminuir a ingestão de gorduras, sal e açúcar. Consultar os rótulos alimentares para fazer as melhores escolhas
3. Saber de que forma o armazenamento, preparação e confeção dos alimentos alteram a sua composição nutricional
4. Manter um horário regular de refeições
5. Ingerir, no mínimo, 1,5L de água por dia



# EXERCÍCIO FÍSICO



**Mínimo 30 minutos de exercício físico todos os dias**

## Dica

Elabore uma lista com os exercícios que mais gosta de fazer (ex.: caminhadas contínuas, corrida, andar de bicicleta, entre outros)

Lembre-se que pode manter-se ativo no dia-à-dia com pequenas mudanças como deslocar-se a pé ou de de bicicleta, dançar ou mesmo fazer trabalhos domésticos como jardinagem



# MAPA DE CONVERSÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIO FÍSICO

O Mapa de Conversação De Alimentação Saudável e Exercício Físico é um instrumento usado em sessões de educação à população a nível mundial



## 7 PASSOS

1. Benefícios de uma alimentação saudável e da atividade física
2. Aspectos básicos de uma alimentação saudável
3. O que come
4. Quanto e quando come
5. Manter-se ativo
6. Ultrapassar os desafios
7. Definir objetivos e criar uma rede de apoio

## 7 PASSOS

### 1. Benefícios de uma alimentação saudável e da atividade física



O equilíbrio entre a alimentação e o exercício físico pode melhorar, adiar ou diminuir o risco de complicações de saúde como é o caso da diabetes, hipertensão, problemas cardiovasculares, cancro, entre outros



## 7 PASSOS

### 2. Aspetos básicos de uma alimentação saudável

Depois de subir os “degraus” básicos para uma alimentação saudável temos de escolher um de dois caminhos possíveis:

#### MITOS OU FACTOS

##### Modificações alimentares sustentadas vs. “Diets da Moda”

A alimentação tem consequências de saúde e como tal as alterações devem ser acompanhadas por um profissional

Na “casa” do factos, subimos para os pisos acima:

**O que come, quanto come e quando come**

# “DIETAS DA MODA”

*Deixar de beber leite...*

*Retirar todos os alimentos com glúten...*

*Não ingerir alimentos cozinhados...*

*Restringir drasticamente hidratos de carbono...*

*Aumentar proteína com recurso a suplementos...*

*Fazer jejum...*

# “DIETAS DA MODA”



**A alimentação deve ser individualizada para as necessidades de cada pessoa com acompanhamento do Nutricionista**

# MARMITAS 5S



**S**audáveis

**S**imples

**S**aborosas

**S**azonais

**S**ustentáveis

# MARMITAS 5S

2 DIAS DA SEMANA

+ 1 VEGAN

+ 1 SEM GLÚTEN

O uso de marmitas é uma forma de poupar tempo e dinheiro, controlar as quantidades ingeridas e planear a alimentação semanal

# MARMITA 1

Sopa Fria de Tomate e Hortelã



Wrap com Mozzarella Fresca e Mistura de Alface,  
Rúcula e Tomate Cherry



Banana



# SOPA FRIA DE TOMATE E HORTELÃ

## Incredientes

- ✓ 100g de tomate
- ✓ 52g de pepino
- ✓ 30g de pimento verde
- ✓ 3g de alho
- ✓ 10g de cebola
- ✓ 5 g de azeite virgem extra
- ✓ 0,2g de sal iodado

## Preparação

1. Corte os tomates, o alho, a cebola,. O pepino sem sementes e o pimento verde em pedaços.
2. Junte todos os ingredientes com o azeite e o sal, bata tudo num liquidificador e misturar até obter a consistência de um creme.
3. Deixe descansar no frio durante 1 hora e sirva com uma folha de hortelã.

# WRAP COM MOZZARELA FRESCA E MISTURA DE ALFACES, RÚCULA E TOMATE CHERRY

## Inredientes

- ✓ 62g de wrap
- ✓ 80g de mix de alfaces
- ✓ 20g de tomate cherry
- ✓ 10g de meia mozzarella fresca
- ✓ 5g de azeite virgem extra

## Preparação

1. Misture o mix de alfaces com o tomate cherry e a mozzarella fresca cortada em pedaços.
2. Tempere com azeite.
3. Coloque o preparada dentro do wrap e enrole.



# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL E CUSTO MÉDIO



	Sopa	Prato	Sobremesa	Total
Valor energético (kcal)	50,9	368,9	90	509,8
Proteínas (g)	2,5	20,3	1,1	23,9
Hidratos de Carbono (g)	6,4	35,8	23,1	35,3
Lípidos (g)	1,1	15,1	0,3	16,5
Custo médio	0,31€	1,34€	0,06€	1,71€



# MARMITA 2

Creme de Couve-Flor com Nabiças



Zoodles com Legumes Slateados e Peito de Frango Desfiado



Gelatina 0% Açúcar

# CREME DE COUVE-FLOR COM NABIÇAS

## Incredientes

- ✓ 80g de couve-flor
- ✓ 25g de cebola
- ✓ 25g de nabiças
- ✓ 25g de abóbora
- ✓ 25g de chuchu
- ✓ 25g de beringela
- ✓ 5g de azeite virgem extra
- ✓ 0,2g de sal iodado
- ✓ 150g de água da torneira

## Preparação

1. Coloque todos os legumes cortados em pedaços pequenos (exceto as nabiças) numa panela e encha com água até ficarem completamente cobertos.
2. Tempere com sal e deixe cozer até ficarem macios.
3. Triture até ficar em consistência de puré. Junte as nabiças e deixe cozer mais ou menos 10 minutos. De seguida coloque o azeite e mexa bem.
4. Coloque a sopa numa tigela e sirva.

# ZOODLES COM LEGUMES SALTEADOS E PEITO DE FRANGO DESFIADO

## Inredientes

- ✓ 100g de peite de frango
- ✓ 100g de curgete
- ✓ 25g de cogumelos
- ✓ 25g de brócolos
- ✓ 25g de pimento
- ✓ 10g de cebola
- ✓ 5g de azeite virgem extra
- ✓ 0,2g de sal iodado

## Preparação

1. Coza previamente o peito de frango ou aproveite as sobras existentes e desfie.
2. Corte a curgete em espirais com o auxílio de um espirilizador.
3. Coloque numa wok ou frigideira os legumes cortados em pedaços, acrescente o azeite e 1 colher de sopa de água. Tempere com sala e ervas aromáticas e deixa saltear durante 5 minutos.
4. Adicione as espirais de curgete e o peito de frango e deixe saltear durante mais 5 minutos.

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL E CUSTO MÉDIO



	Sopa	Prato	Sobremesa	Total
Valor energético (kcal)	58,2	191,5	10	259,7
Proteínas (g)	1,3	27,4	1,6	30,3
Hidratos de Carbono (g)	4,6	3,2	0,8	8,6
Lípidos (g)	3,8	6,9	0	10,7
Custo médio	0,39€	1,10€	0,53€	1,90€

# MARMITA VEGAN

Sopa de Alho-Francês

Feijoada Vegan com Arroz Branco

Dióspiro



# SOPA DE ALHO-FRANCÊS

## Incredientes

- ✓ 40g de batata
- ✓ 25g de cebola
- ✓ 25g de nabo
- ✓ 25g de abóbora
- ✓ 25g de chuchu
- ✓ 25g de alho-francês
- ✓ 5g de azeite virgem extra
- ✓ 0,2g de sal iodado
- ✓ 150g de água da torneira

## Preparação

1. Corte todos os ingredientes em pedaços e coloque-os numa panela com água.
2. Tempere com sal e deixe cozer até ficarem macios.
3. Corte o alho-francês em rodela.
4. Triture até ficar em consistência de puré e apague o lume.
5. Adicione o alho-francês e deixe cozinhar durante 5 minutos. Coloque o azeite e mexer bem.
6. Sirva numa tigela.

# FEIJOADA VEGAN COM ARROZ BRANCO

## Incredientes

- ✓ 10g de cebola
- ✓ 150g de feijão manteiga
- ✓ 100g de couve lombarda
- ✓ 25g de tomate
- ✓ 110g de arroz branco
- ✓ 5g de azeite virgem extra
- ✓ 0,2g de sal iodado

## Preparação

1. Coza o feijão e reserve.
2. Pique o tomate, a cebola e a couve lombarda. De seguida coloque os ingredientes picados num tacho com o azeite e um pouco de água. Deixe refogar.
3. Adicione o feijão cozido anteriormente ao preparado anterior. Deixe apurar.
4. Noutro tacho deixe cozinhar o arroz.
5. Junte o arroz ao cozinhado anterior e sirva.

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL E CUSTO MÉDIO

	Sopa	Prato	Sobremesa	Total
Valor energético (kcal)	91,5	372,6	118	582,1
Proteínas (g)	1,7	16,9	0,9	19,5
Hidratos de Carbono (g)	12,7	54,3	31,2	98,2
Lípidos (g)	3,7	6,4	0,3	10,4
Custo médio	0,31€	0,45€	0,62€	1,38€

# MARMITA SEM GLÚTEN

Sopa de Feijão-frade e Grelos



Empadão de Pescada, Batata-doce e Abóbora com Grelos



Salada de Fruta

# SOPA DE FEIJÃO-FRADE E GRELOS

## Inredientes

- ✓ 40g de batata
- ✓ 25g de cebola
- ✓ 25g de grelos
- ✓ 25g de abóbora
- ✓ 25g de chuchu
- ✓ 52,5g de feijão-frade cozido
- ✓ 5g de azeite virgem extra
- ✓ 0,2g de sal iodado
- ✓ 150g de água da torneira

## Preparação

1. Corte os legumes em pedaços pequenos e coloque-os numa panela com água, tempere com sal e deixe cozinhar uns minutos em lume brando.
2. Triture os ingredientes até ficar em consistência de puré, e acrescente o feijão-frade cozido com um pouco de caldo e os grelos.
3. Retire do lume assim que os grelos estejam cozidos. Adicione o azeite e mexa bem.
4. Sirva a sopa numa tigela.

# EMPADÃO DE PESCADA, BATATA-DOCE E GRELOS

## Incredientes

- ✓ 82g de pescada
- ✓ 5g de cebola
- ✓ 20g de tomate
- ✓ 160g de batata-doce
- ✓ 50g de abóbora
- ✓ 25g de ovo
- ✓ 5g de azeite virgem extra
- ✓ 0,2g de sal iodado
- ✓ 100g de grelos



# EMPADÃO DE PESCADA, BATATA-DOCE E GRELOS

## Preparação

1. Leve um tacho ao lume com água temperada de sal e assim que começar a ferver junte as postas de pescada e deixe cozinhar. Quando tiver cozido limpe de peles e espinhas e reserve um pouco da água da cozedura. Entretanto descasque as batatas e a abóbora cortando-as em pedaços e leve também a cozer.
2. Num tacho juntamente com um pouco de azeite, junte os espinafres congelados e deixe descongelar e cozinhar ao mesmo tempo até que estejam no ponto. Tempere com um pouco de sal. Retire e reserve.
3. No mesmo tacho junte a cebola, a pescada desfiada e um pouco de azeite e água da cozedura e deixe apurar. Reserve.
4. Assim que a batata-doce e a abóbora estiverem cozidas escorra-os e faça um puré.
5. Monte depois o empadão. Por baixo coloque os grelos e por cima destes disponha a pescada. Cubra tudo com o puré de batata-doce e abóbora.
6. Bata o ovo e coloque por cima do puré. Leve depois ao forno previamente aquecido a 180°C com grill até dourar.

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL E CUSTO MÉDIO

	Sopa	Prato	Sobremesa	Total
Valor energético (kcal)	93,1	339,5	86,1	518,7
Proteínas (g)	3,5	23,4	1,03	27,9
Hidratos de Carbono (g)	11,6	34,4	22,1	68,1
Lípidos (g)	3,4	12,1	3,5	19
Custo médio	0,30€	1,24€	0,28€	1,82€



# CONCLUSÃO

As recomendações da OMS para prevenir e tratar a obesidade enfatizam a necessidade de parcerias coordenadas envolvendo diferentes setores do governo, comunidades, meios de comunicação e setor privado para garantir que a dieta e os níveis de atividade física diária possam ser mudados de maneira efetiva e sustentável.

Fonte: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>

**Devem definir-se objetivos que possam ser atingidos e determinar as ações e comportamentos necessários para os atingir.**

