

## CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO E VIVA MELHOR!

Consuma leite, derivados (queijos, iogurte, coalhada) e carnes com menor teor de gordura.

Modere o consumo de charque e derivados de carne (salsinha, linguiça, presunto etc.).

Utilize fontes de gorduras boas como, peixes, azeite, óleos (soja, canola, girassol, milho), e abacate. O azeite por exemplo pode ser utilizado para temperar saladas, porém não leve ao fogo, pois ele perde algumas propriedades benéficas a saúde.

Faça a ingestão de dois a três litros de água por dia, de preferência nos intervalos das refeições. Acrescente na sua dieta mais sucos de frutas naturais, água de coco. Não substitua a água por refrigerantes, sucos industrializados e bebidas alcoólicas.



Procure à ajuda de profissionais de Saúde, pois a obesidade é uma doença e como tal merece atenção ao seu tratamento!



[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

### Elaboração

Jayze Oliveira e Thayane Correia

Ministério da  
Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

# NOVEMBRO AZUL



## SAÚDE DO HOMEM OBESIDADE



## O QUE É PRECISO SABER?

A obesidade é uma doença relacionada a vários fatores: biológicos, nutricionais, psicológicos, econômicos, sociais e culturais. Porém as principais causas são o estilo de vida



sedentário e as dietas ricas em açúcar, gordura e sal, com o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados (biscoitos, embutidos, refrigerantes, refeições prontas), redução no consumo de alimentos básicos como ovos, peixe, leguminosas, raízes, tubérculos, arroz e ainda a diminuição no consumo de frutas e verduras. Muitos brasileiros por exemplo, costumam trocar as refeições principais (almoço e jantar), por lanches, sanduíches e pizzas diariamente.

## OBESIDADE MASCULINA

A obesidade masculina é preocupante, pois o excesso de gordura encontra-se mais na região abdominal, conhecida como a “barriguinha de chope”. O acúmulo de gordura nesse região expõe o homem a um risco maior de desenvolver doenças cardiovasculares e isso é verificado quando a circunferência da cintura dos homens está maior ou igual a 94,0cm.



Pesquisa realizada em 2013 no Brasil mostrou que os homens têm mais excesso de peso (54,7%) do que as mulheres (47,4%).\*

\* VIGITEL

## EFEITOS DA OBESIDADE SOBRE A SAÚDE:

Esta doença favorece o acúmulo de gordura, e trás graves riscos a saúde como aumento da pressão arterial, dos níveis de colesterol e triglicerídeos e resistência a insulina. Sendo assim, pode levar o indivíduo obeso a desenvolver:



## CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO E VIVA MELHOR!

Faça três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e intercale com pequenos lanches, aproveite esses momentos para consumir mais frutas.

Valorize o prato de arroz com feijão, pois estes alimentos contém nutrientes importantes que se complementam. Não fique muito tempo sem comer e não exagere no volume das refeições.

Varie os alimentos que você consome, para que a sua alimentação seja composta por diferentes vitaminas e minerais.

Evite substituir as refeições principais por lanches (salgados, sanduíches, pizza etc.) pois estes não contém nutrientes importantes para a saúde e são mais calóricos.

