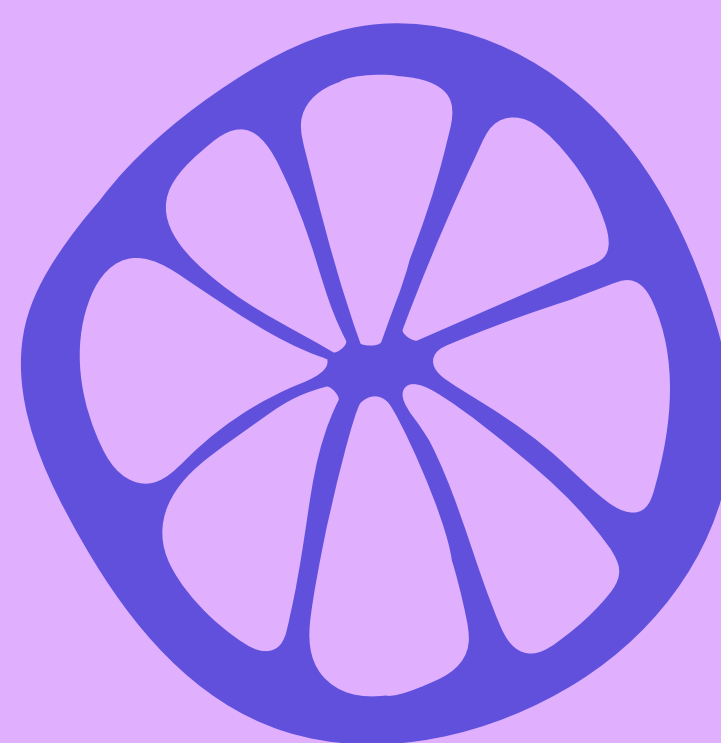
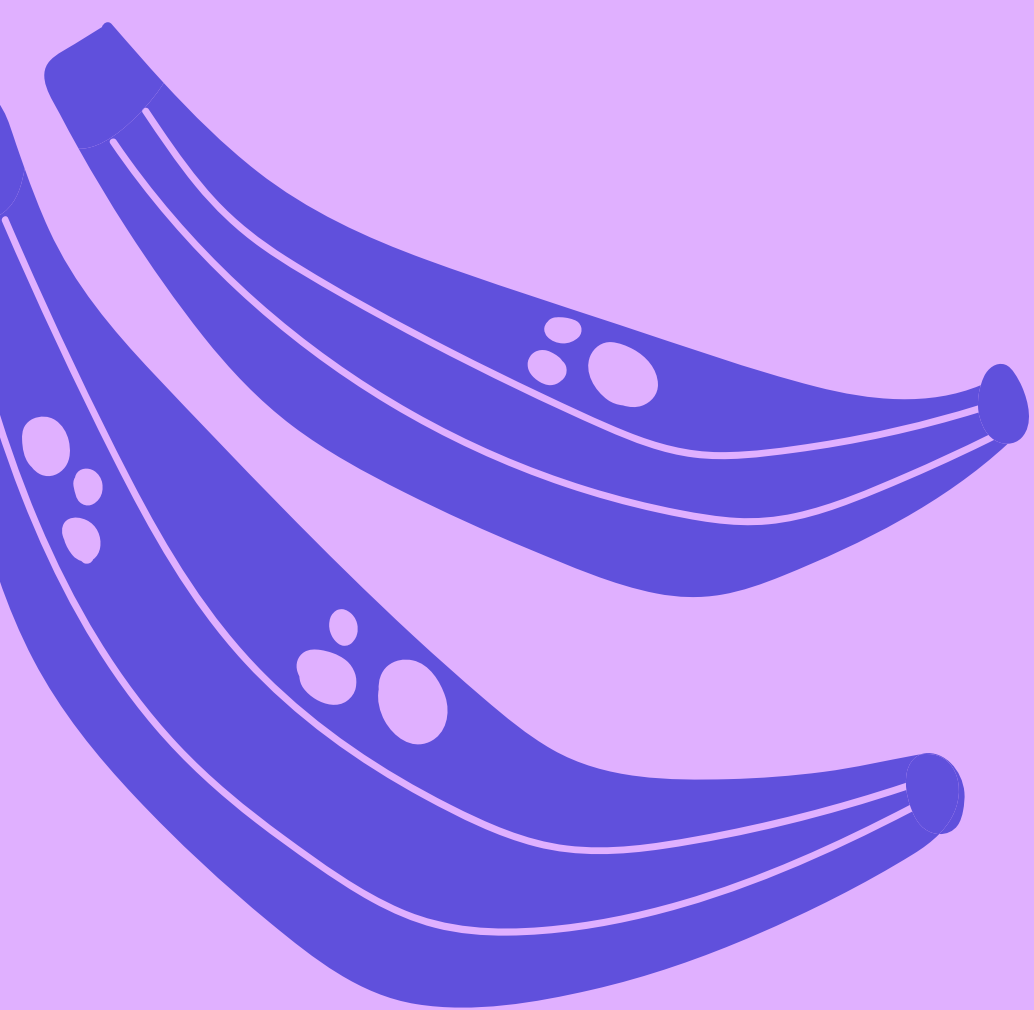
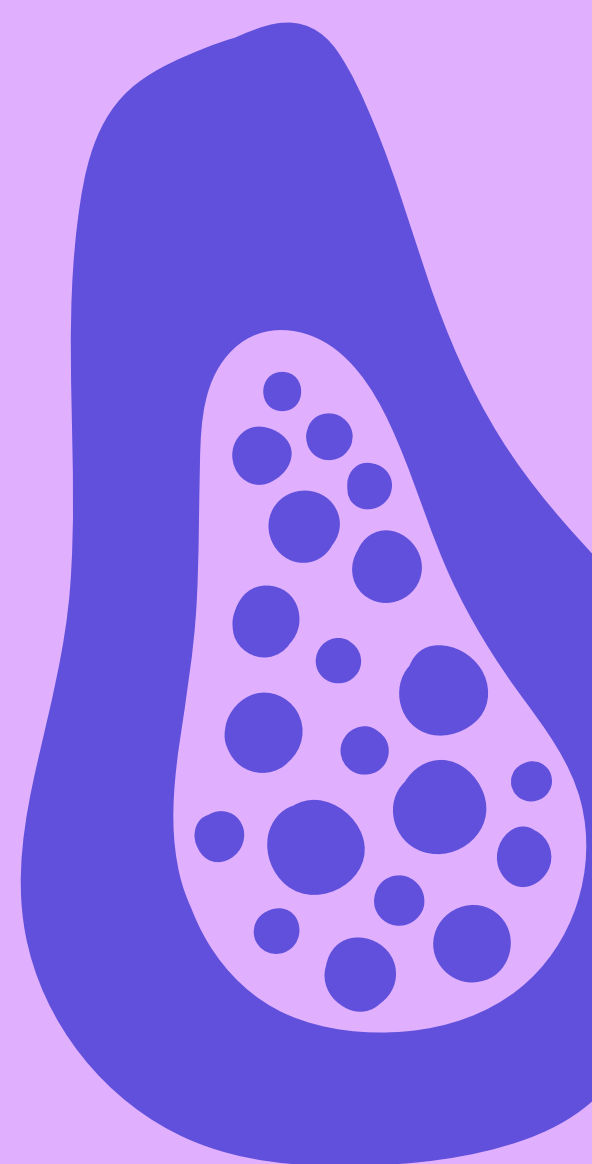
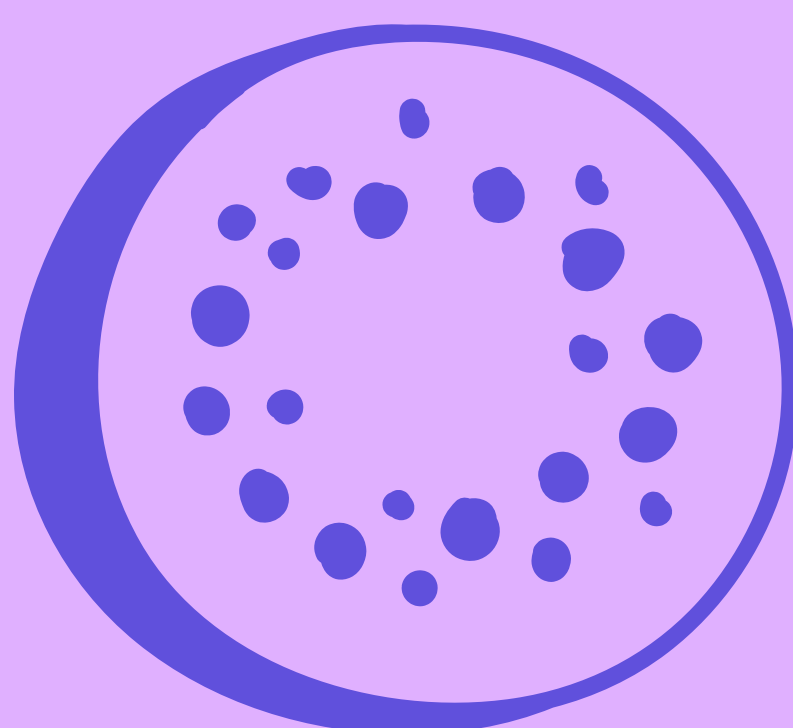
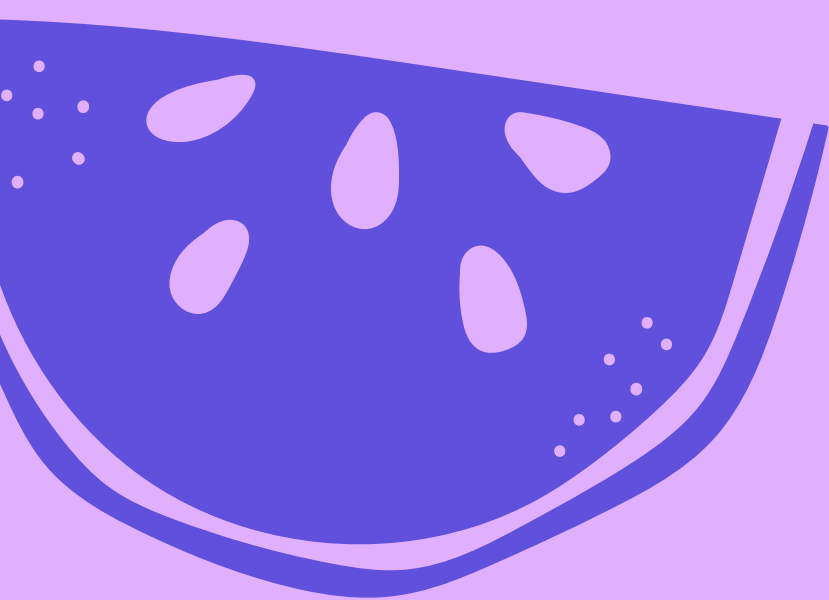


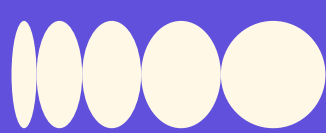


Saúde e nutrição

Um guia prático de
alimentação equilibrada



educação em saúde



Departamento Regional no Espírito Santo

Luiz Toniato

Diretor Regiona

Romulo Gomes

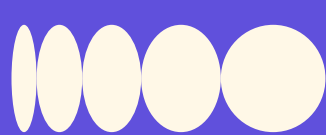
Diretor de Programas Sociais

Engre Beilke Tenório

Gerente de Saúde

Rovana Patrocínio Ribeiro

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde



Produção Editorial

Textos

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Revisão Final

Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Projeto Gráfico

Assessoria de Comunicação e Marketing

Diagramação

Rebeca Sad

Sobre as águas: saúde e bem-estar



Com o aumento das temperaturas, nosso corpo perde mais líquidos, nutrientes e sais minerais.

Nas estações quentes, o metabolismo basal desacelera e o apetite tende a diminuir. Por isso, a alimentação deve ser mais leve e equilibrada.

Conservação dos alimentos

Alimentos que contêm leite, ovos e gorduras devem ser mantidos refrigerados.

O calor favorece a proliferação de bactérias, o que pode causar desconforto ou intoxicação alimentar.

Alimentos indicados

Prefira refeições leves e nutritivas:

- ✓ **Frutas frescas**
- ✓ **Legumes e verduras crus ou cozidos**
- ✓ **Grãos integrais e cereais**
- ✓ **Temperos naturais e suaves**

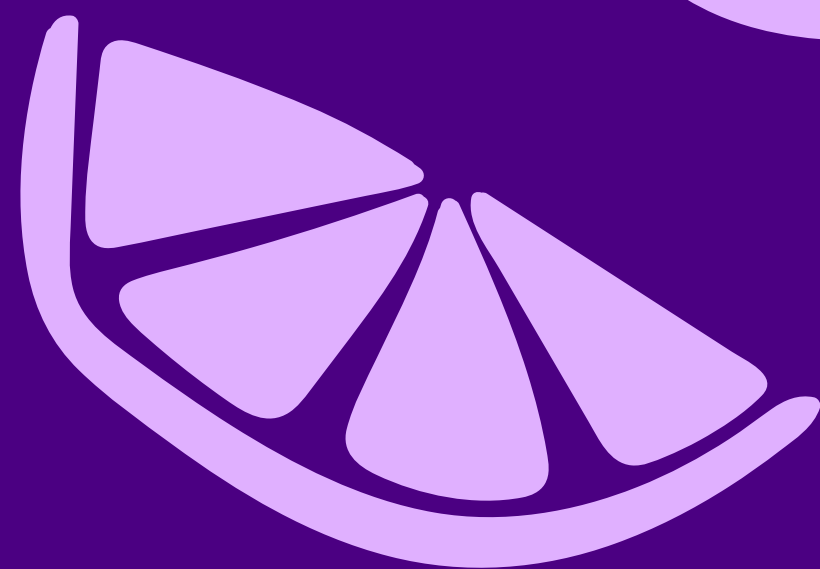
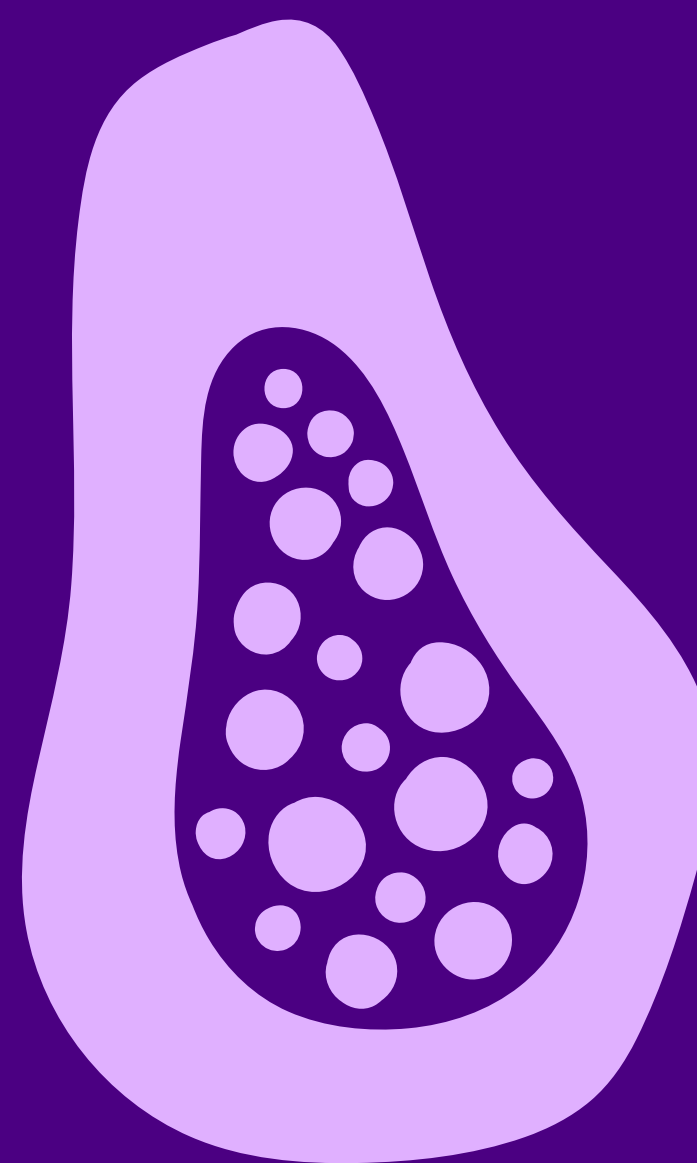
Esses alimentos facilitam a digestão e contribuem para o bem-estar geral.

Alimentos a serem evitados

Reduza o consumo de:

- ✓ **Doces e frituras**
- ✓ **Gorduras saturadas**
- ✓ **Bebidas alcoólicas e cafeína**
- ✓ **Alimentos ultraprocessados
(ricos em açúcar, sal e aditivos)**

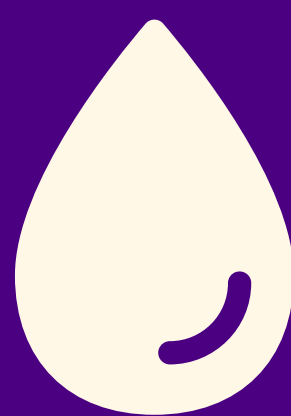
Esses itens favorecem a desidratação e podem prejudicar a saúde da pele, cabelos e unhas



Use o sal com moderação!

O excesso aumenta a pressão arterial, que já tende a subir com o calor e provoca retenção de líquidos e inchaço.

Hidratação é essencial



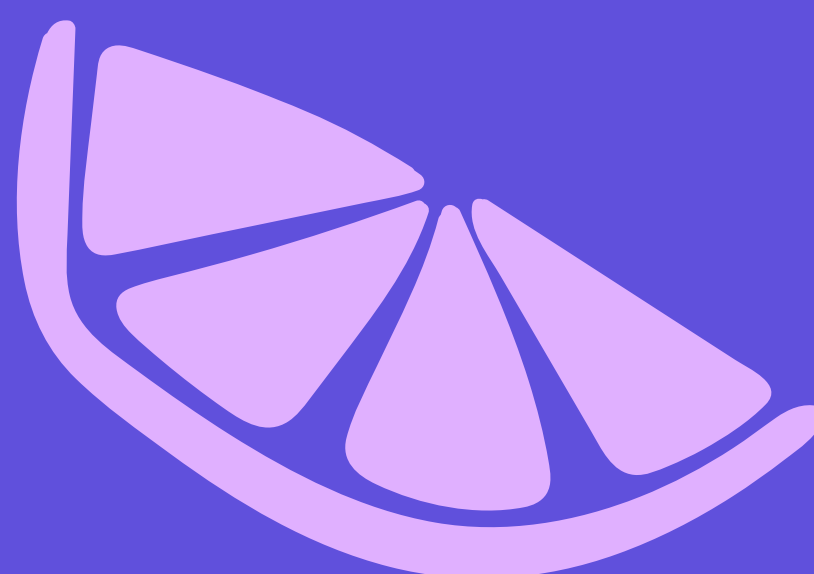
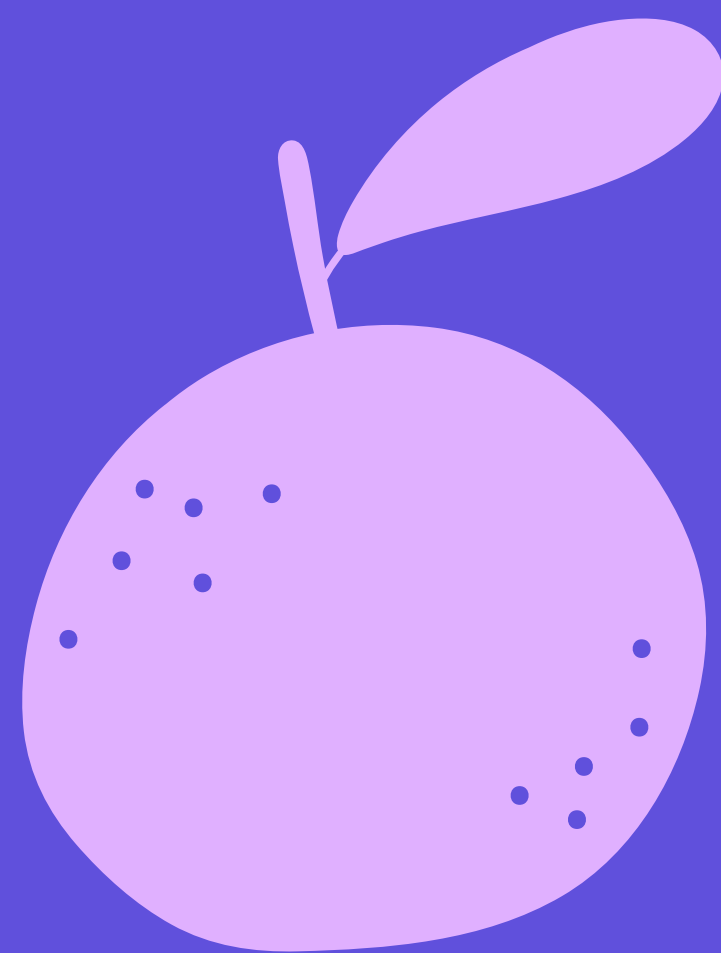
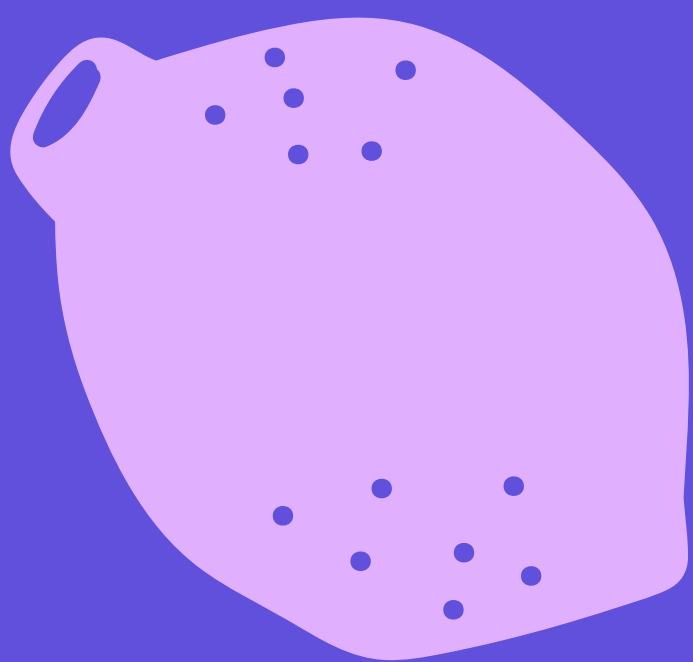
Nos dias quentes, há maior perda de líquidos e sais minerais pela transpiração. A água é a principal forma de hidratação. Recomenda-se o consumo diário de cerca de 2 litros, ajustando conforme o corpo e a rotina.

Outras formas de se hidratar:

- ✓ **Sucos naturais**
- ✓ **Água de coco**
- ✓ **Água saborizada**
- ✓ **Picolés de frutas**

Dicas práticas

- ▶▶ Tenha sempre uma garrafinha de água por perto.
- ▶▶ Faça cubinhos de gelo com suco de frutas para deixar a bebida mais saborosa.
- ▶▶ Experimente água aromatizada com rodela de limão e folhas de hortelã.

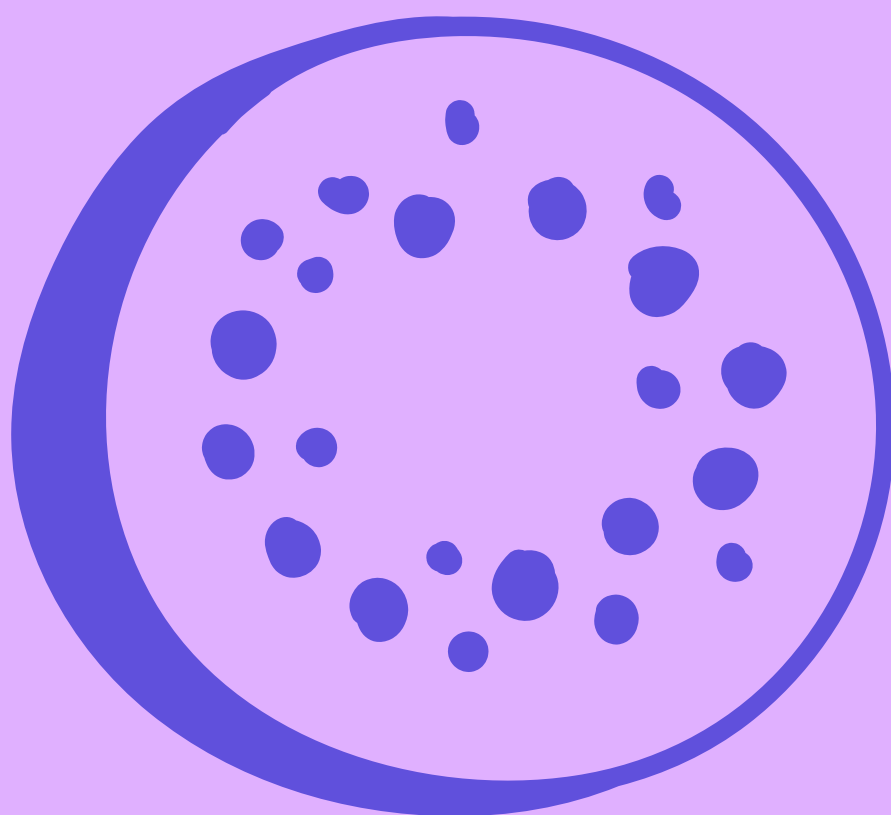


educação em saúde

Avaliação de Bioimpedância

Nome:		Idade:
Indicador	Resultado	O que significa?
Peso corporal (kg)		Peso total do corpo no momento da avaliação.
IMC (kg/m ²)		Mostra se o peso está dentro do ideal para a sua altura.
% de gordura corporal		É a parte do corpo formada por gordura. Um pouco é necessário, mas o excesso pode fazer mal à saúde.
% Músculo		Mostra a quantidade de massa muscular. Ter mais músculo ajuda na força e no gasto de energia.
Calorias por dia		É a energia que o corpo usa e precisa para funcionar bem todos os dias.
Idade metabólica		Compara seu corpo com a média de uma idade. Se estiver menor que sua idade real, é sinal de bom funcionamento.
Gordura visceral		É a gordura que fica entre os órgãos. Em excesso, pode aumentar o risco de doenças.

LEMBRE-SE: Cada corpo é diferente. Esses resultados ajudam a conhecer melhor o seu corpo e cuidar mais da sua saúde. Em caso de dúvida, procure um profissional de saúde.



Sesc
SAÚDE

Sesc
Fecomércio ES
Senac