



Nutrição e Saúde

**Alimentação
e estilo de vida
saudáveis**

STELLANTIS

SAÚDE

SUMÁRIO

-  **p.04** Estilo de vida
-  **p.05** Alimentação saudável
-  **p.06** O segredo é o equilíbrio
-  **p.08** 10 passos para uma alimentação saudável
-  **p.10** Prática regular de atividade física



O Programa Nutrição e Saúde foi desenvolvido pela Stellantis Saúde com o objetivo de promover mudanças no estilo de vida por meio da reeducação alimentar e da prática regular de atividade física. O programa visa melhorar a saúde, qualidade de vida e promover o autocuidado entre beneficiários e beneficiárias adultos diagnosticados com obesidade, com o propósito de auxiliar na perda de peso e prevenir complicações de saúde.





ESTILO DE VIDA

Você sabia que seu estilo de vida pode ser determinante para preservar a sua saúde?

Uma alimentação saudável e uma rotina que inclui a prática regular de atividade física, cuidado com a qualidade do sono, manejo adequado do estresse, cultivo de relacionamentos saudáveis, além da cessação do uso do tabaco e drogas e do abuso de álcool, podem reverter doenças crônicas, como as doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, diabetes mellitus e neoplasias.



A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). Aqui, você encontrará informações importantes que ajudarão no seu processo de **reeducação alimentar e manutenção de hábitos saudáveis**.

VOCÊ SABIA?

Pessoas sedentárias têm de 20% a 30% mais risco de morte por doenças crônicas, como cardiovasculares e diabetes, comparadas às que realizam ao menos 30 minutos de atividade física moderada, cinco vezes por semana.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

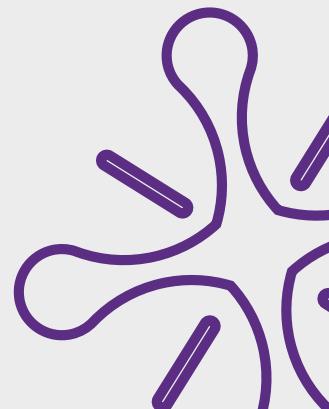
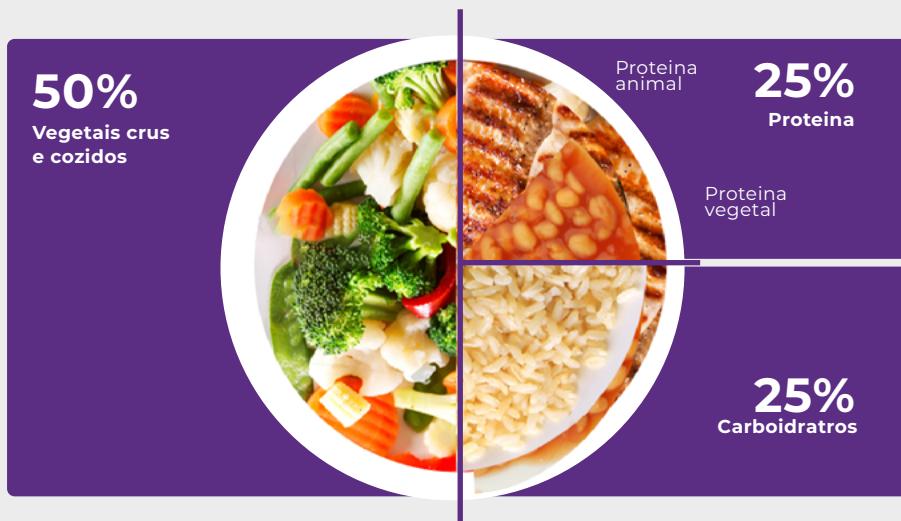
É importante entender que uma alimentação saudável é aquela que garante que seu organismo receba todos os nutrientes que ele precisa. É preciso pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos.



Para pessoas adultas, uma dieta saudável inclui frutas, verduras, legumes (como lentilha e feijão), nozes e cereais integrais (como milho, aveia, trigo e arroz integral). Além disso, recomenda-se a ingestão de pelo menos 400g (cinco porções) de frutas e vegetais por dia (Ministério da Saúde, 2023).

O SEGREDO É O EQUILÍBRIO

Na hora de montar suas refeições equilibre quantidades, nutrientes e diversifique opções. **Pense sempre em um prato colorido!**





Dica!

É importante fazer o fracionamento alimentar e evitar longos períodos sem se alimentar. O recomendado são de 5 a 6 refeições por dia para manter o metabolismo sempre ativo.



Alimentos que merecem atenção maior e devem ser consumidos apenas de vez em quando e em pequenas quantidades.

Ricos em gorduras trans: aqueles que contêm gordura vegetal hidrogenada, como margarinas, bolachas, bombons e sorvetes.

Ricos em gorduras saturadas: carnes vermelhas, manteiga, leite e derivados.

Ricos em carboidratos refinados: açúcar refinado, massas e pães feitos com farinha branca.

Com alto teor de sódio: molho de soja e de peixe, caldo de carne e salgadinhos.



10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1.** Prefira alimentos naturais e integrais.
- 2.** Limite o consumo de alimentos processados e industrializados.
- 3.** Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
- 4.** Evite alimentos ultraprocessados, que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece.
- 5.** Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas.

6. Faça compras em locais com grande variedade de alimentos naturais. Quando possível, prefira alimentos orgânicos.
7. Desenvolva habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas.
8. Planeje seu tempo e distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.
9. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora.
10. Tenha uma postura crítica. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você.



SE LIGA!

Consuma 35 ml de água para cada quilo do seu peso por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições. Ao manter o corpo bem hidratado, você notará um melhor funcionamento intestinal.



PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Ainda é importante associar bons hábitos alimentares à prática regular de atividade física, evitando assim a obesidade, e o sedentarismo que constituem importantes fatores de risco para adoecimento.

A Organização Mundial da Saúde(OMS) recomenda 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (cerca de 10 minutos por dia).

Essa recomendação leva em conta os benefícios da prática regular de atividade física que inclui a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral. Além disso, a atividade física fortalece ossos e músculos, reduz ansiedade e estresse, melhora a disposição e estimula o convívio social.

4 DICAS QUE PODEM AJUDAR



Encontre local adequado para praticar atividades físicas, como parques, praças e similares.



Comece com uma atividade que não exija alto preparo físico.



Pratique atividade perto de casa, não exigindo grandes deslocamentos, o que ajuda na manutenção do hábito.



Procure atividades realizadas em grupo, inclusive do seu círculo de amizade, que poderá ser um estímulo.



Lembre-se de conversar com seu Médico Stellantis Saúde sobre sua liberação para a prática de exercícios e se há contraindicações para sua situação de saúde.

NÓS TE APOIAMOS NESSE PROCESSO!

Sempre que precisar de ajuda, sua equipe Stellantis Saúde estará disponível.



www.stellantissaude.com.br



[/stellantissaude.pe.pb](https://www.instagram.com/stellantissaude)



Baixe o aplicativo
Stellantis Saúde

ANS Nº 418285

STELLANTIS
SAÚDE

Nutrição
e Saúde