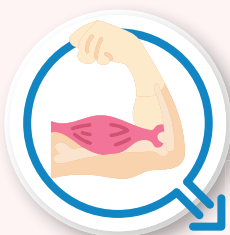


# ACONSELHAMENTO ALIMENTAR ASSOCIADO À TERAPÊUTICA FARMACOLÓGICA

A alimentação adequada tem um papel fundamental no contexto da terapêutica farmacológica para o tratamento da obesidade, tendo como objetivos específicos:

**MINIMIZAR**  
a perda de massa muscular



Terapêutica farmacológica da obesidade

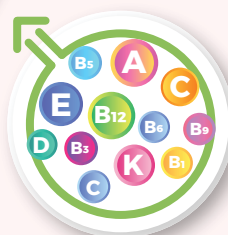
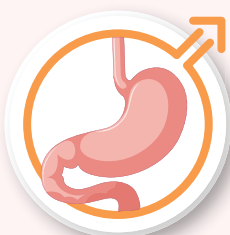


Diminuição do apetite e da ingestão alimentar



**PREVENIR**  
a desidratação

**GERIR**  
os sintomas gastrointestinais



**PREVENIR**  
deficiências nutricionais

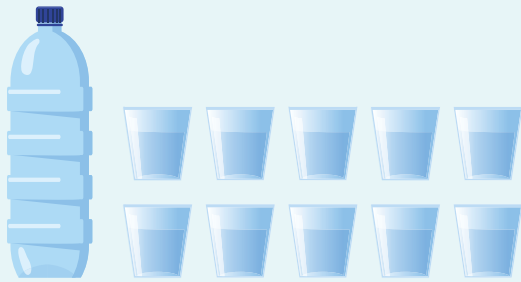
# 01

## BEBA ÁGUA

A hidratação é muito importante, sendo essencial **beber cerca de 1,9 L de água por dia**, uma vez que com a terapêutica farmacológica para além da eventual redução da sensação de sede também os efeitos adversos gastrointestinais podem contribuir para a desidratação.

### BEBA 8 A 10 COPOS DE ÁGUA/DIA

Infusões e tisanas sem adição de açúcar são boas estratégias para hidratar



### A COR DA SUA URINA PERMITE SABER O SEU ESTADO DE HIDRATAÇÃO

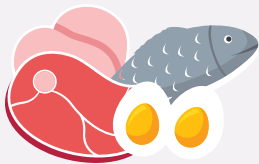


# 02

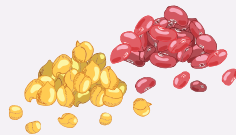
## DÊ ATENÇÃO À PROTEÍNA

A ingestão proteica é fundamental para a manutenção da massa e função muscular. Garanta uma **distribuição regular e constante de proteína nas diferentes refeições diárias**, escolhendo fontes alimentares de boa qualidade.

### PROCURE INCLUIR UMA DESTAS FONTES EM TODAS AS SUAS REFEIÇÕES:



Carne, pescado e ovos



Leguminosas (lentilhas, grão e feijão)



Laticínios (leite, iogurte, queijo)



Frutos oleaginosos (amendoim, avelã, amêndoa, caju)



No caso do consumo alimentar ser insuficiente para garantir o aporte proteico pode ser necessário recorrer a suplementos proteicos como proteína de soro de leite.

# 03

## ESCOLHA BEM OS ALIMENTOS ÀS REFEIÇÕES



01. Inicie a refeição pela **carne, peixe, ovos ou leguminosas**. Estes alimentos têm um elevado teor de proteína e permitem manter a massa muscular.
02. Os **hortícolas** são importantes fontes de fibra e de vitaminas e minerais. Ao almoço e ao jantar, inclua metade do prato com hortícolas.
03. Escolha alimentos ricos em hidratos de carbono, como a **batata, massa, arroz** ou outros cereais. Estes fornecem energia e aumentam a saciedade.
04. Termine a refeição com uma **peça de fruta**, que contém vitaminas essenciais para assegurar muitas das funções do organismo.

# 04

## ESCOLHA FONTES DE VITAMINAS E MINERAIS



### TERAPÊUTICA FARMACOLÓGICA



Diminuição do apetite  
Diminuição da ingestão alimentar



OTIMIZAR A INGESTÃO NUTRICIONAL  
através do consumo de alimentos com elevada densidade nutricional

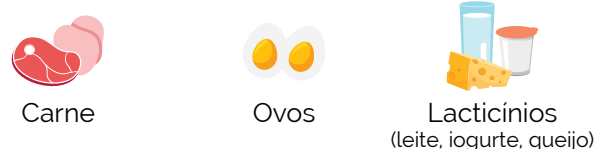


### RISCO DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS

#### VITAMINA D



#### VITAMINA B2



#### VITAMINA B1



#### VITAMINA B6



### ÁCIDO FÓLICO



Leguminosas  
(lentilhas, grão e feijão)



Hortícolas  
de folha verde  
escura



Frutos oleaginosos  
(amendoim, avelã,  
amêndoa, caju)

### VITAMINA B12



Carne, pescado e ovos



Lactínios  
(leite, iogurte, queijo)

### FERRO



Carne, pescado  
e ovos



Leguminosas  
(lentilhas, grão e feijão)



Hortícolas  
de folha verde  
escura

### CÁLCIO



Hortícolas  
de folha verde  
escura



Lactínios  
(leite, iogurte,  
queijo)



Frutos oleaginosos  
(amendoim, avelã,  
amêndoa, caju)

### MAGNÉSIO



Pescado



Frutos oleaginosos  
(amendoim, avelã,  
amêndoa, caju)



Fruta

### ZINCO



Lactínios  
(leite, iogurte, queijo)



Carne, pescado  
e ovos



Cereais  
integrais



3 PORÇÕES DE CARNE (90-100 G)



38%

da dose diária de  
**zinco**



32%

da dose diária de  
**vitamina B12**



13%

da dose diária de  
**ferro**



3 PORÇÕES DE PESCADO (90-100 G)



37%

da dose diária de  
**vitamina D**



13%

da dose diária de  
**zinco**



2 COPOS DE LEITE



66%

da dose diária de  
**cálcio**



28%

da dose diária de  
**vitamina B2**



30 G DE AMÊNDOAS



26%

da dose diária de  
**magnésio**



2 PORÇÕES DE HORTÍCOLAS DE FOLHA VERDE ESCURA (280 G)



80%

da dose diária de  
**ácido fólico**



28%

da dose diária de  
**cálcio**



29%

da dose diária de  
**ferro**

NA PRESENÇA DE:

## NÁUSEAS E VÔMITOS



## EXPERIMENTE:

- Fazer **refeições pequenas e frequentes**, com porções inferiores às habitualmente consumidas.
- **Consumo alimentar mais lento** e em ambiente tranquilo.
- Evitar **ingerir líquidos** durante as refeições.
- Evitar **comer** quando sentir náuseas.
- Se possível, pedir a alguém que **cozinhe por si**.
- Evitar **alimentos fritos, com elevado teor de gordura** e alimentos com **cheiros intensos**.
- Se o cheiro de comida quente lhe causar náuseas, preferir **comida fria ou morna**.

NA PRESENÇA DE:

## OBSTIPAÇÃO



## EXPERIMENTE:

- Aumentar a ingestão de fibras, nomeadamente através do consumo de **frutas, hortícolas, leguminosas, cereais integrais e sementes**.
- Otimizar a ingestão de líquidos, dando preferência à **água**, podendo nestas situações incluir **sumos de fruta** (de laranja ou de ameixa, por exemplo).
- Praticar **atividade física diariamente**, mesmo que seja apenas uma pequena caminhada.

NA PRESENÇA DE:

## DIARREIA



## EXPERIMENTE:

- Fazer refeições **pequenas e frequentes**.
- Reforçar a hidratação, dando preferência à água, podendo incluir também **infusões ou tisanas sem adição de açúcar**.
- Dar preferência a **alimentos ricos em fibra solúvel** (aveia, leguminosas, hortícolas e fruta) e a **alimentos com pouca gordura**.
- Evitar **bebidas alcoólicas e gaseificadas** e reduzir o consumo de cafeína (café, chá preto, chá verde, chá amarelo, chá branco ou bebidas e alimentos com cacau).
- Evitar o consumo de **alimentos e bebidas com edulcorantes** (adoçantes) como maltitol, sorbitol e xilitol, que podem causar ou piorar a diarreia.
- Reduzir o consumo de **alimentos e bebidas com lactose** (leite, iogurte, queijos, requeijão).
- Evitar alimentos com muita **gordura e/ou picantes**.