

nutrition  
UP 65

# Alimentação Equilibrada e Controlo do Peso



Financiado pela Islândia,  
Liechtenstein e Noruega

[www.eeagrants.org](http://www.eeagrants.org)

Contactos:

[nutritionup65@fcna.up.pt](mailto:nutritionup65@fcna.up.pt)

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação  
Universidade do Porto  
Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341  
4200-465 Porto PORTUGAL

[nutritionup65.up.pt](http://nutritionup65.up.pt)

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

nutrition  
UP 65

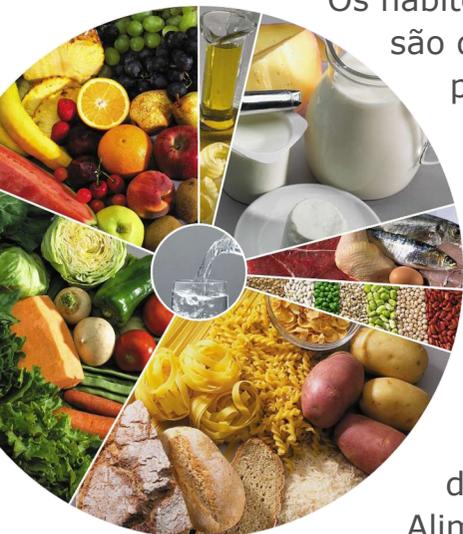
O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

## Controlar o peso

Manter um peso corporal adequado é um fator muito importante para impedir o aparecimento de doenças e evitar o aparecimento de outras complicações.

Os hábitos alimentares são determinantes para que seja possível controlar o peso.



Tenha sempre presentes as recomendações da Roda dos Alimentos

Contudo, aos hábitos alimentares saudáveis, deve ser aliada a prática de Atividade Física.



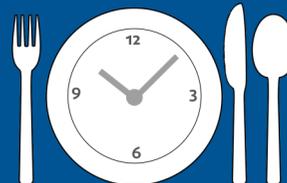
Desta forma, mantendo uma vida ativa e uma alimentação equilibrada, dá um importante passo em direção à Saúde!

## Dicas para controlar o peso

**Comer pelo menos 5 variedades de frutas e hortícolas por dia;**



**Comer pequenas porções de alimentos a cada refeição e fazer cerca de 5 refeições diárias;**



**Reduzir o consumo de alimentos açucarados e ricos em gordura, especialmente gordura saturada e colesterol. Evitar bebidas açucaradas;**



**Praticar atividade física de acordo com as suas capacidades e pelo menos entre 30 a 45 minutos por dia.**



## Verifique se o seu peso se encontra adequado

### Calcule o seu IMC

O IMC (Índice de Massa Corporal) calcula-se pela divisão do peso (em quilogramas) pelo quadrado da estatura (em metros).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Estado Nutricional
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,9	Peso normal
25 a 29,9	Excesso de peso
Maior que 30	Obesidade

Além do IMC, é importante que verifique o seu **Perímetro da Cintura**.

Perímetro da Cintura acima de **102 cm** nos homens e **88 cm** nas mulheres representa risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

**Perder peso de forma rápida e acentuada depois dos 65 anos pode ter riscos para a sua saúde. Consulte o seu nutricionista para obter ajuda com o controlo do peso!**

### O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribui com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudos; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

nutrition  
UP 65