



PRATO PARA POPULAÇÃO BARIÁTRICA BRASILEIRA



DISTRIBUIÇÃO DIÁRIA

Desjejum

Lanche da Manhã

Almoço

Lanche da Tarde

Jantar

Lanche da Noite



AÇÚCARES, GORDURAS E ALCÓOL



Eles fornecem uma grande quantidade de calorias por isso é recomendado para consumir com moderação e ocasionalmente.

O ABUSO ESTE GRUPO PODE COLABORAR COM A RECIDIVA DE PESO.

FARINHAS, CEREAIS INTEGRAIS, LEGUMES E VERDURAS



Fornecem energia, vitaminas e minerais necessários para realizar diferentes atividades.

CONSUMIR DISTRIBUÍDOS EM QUALQUER UMA DAS QUATRO REFEIÇÕES DIÁRIAS. ABUSO ESTE GRUPO PODEM COLABORAR COM RECIDIVA DA OBESIDADE.

VEGETAIS E FRUTAS



Fornecem vitaminas, minerais e fibras para a saúde e previne a constipação.

PERMITEM UM FUNCIONAMENTO NORMAL DO INTESTINO E COLABORARAM COM A MANUTENÇÃO DO PESO PERDIDO.

ÓLEOS



Fornecem ácidos graxos essenciais e antioxidantes para manter o equilíbrio do corpo.

MA PEQUENA QUANTIDADE DIÁRIA É SUFICIENTE.

CARNES, LACTEOS E OVO



Fornecer proteínas, cálcio, ferro e zinco que protegem o músculo, cabelo, pele, ossos, sangue e aumentar as defesas.

PREVINEM A PERDA DE MASSA MUSCULAR APÓS A CIRURGIA.

BEBIDAS



Beba líquidos longe das refeições.

O IDEAL É INGERIR LÍQUIDOS SEM GÁS E SEM CALORIAS.



Cirurgia Bariátrica - Manejo Nutricional en Latinoamérica.

Autores: Natália Pamplônio, Laura Fantioli Peiro, Alessandra Coelho, Sílvia Leite Faria, Thais Sarian, Cátia Guerballi, Celia Valbon Beleti.