

NÓS SOMOS O QUE COMEMOS...

PREVINA A OBESIDADE!

Procure ajuda multidisciplinar (enfermeiro, médico, nutricionista, psicólogo) no seu Centro de Saúde ou Hospital da área de residência



Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Serviço de Pediatria

Telefone: 21 214 73 73

www.chbm.min-saude.pt

“COMER BEM NÃO É COMER MUITO, É COMER DE FORMA SAUDÁVEL”



A OBESIDADE...

- É uma doença crónica.
- É um aumento de peso corporal em consequência da acumulação excessiva de gordura.
- É responsável ou acelera o desenvolvimento de muitas doenças.

A OBESIDADE SURGE COM MAIOR FREQUÊNCIA...

- Quando a criança não faz o aleitamento materno em exclusivo e/ou inicia precocemente a introdução de novos alimentos, nomeadamente leite de vaca, papas lácteas, iogurtes açucarados, entre outros.
- Na idade pré-escolar (5 – 6 anos), havendo maior probabilidade de persistir ao longo da vida.
- Em estilos de vida não saudáveis: sedentarismo (ver TV, jogos que impliquem ausência de atividade física); e erros alimentares.



A OBESIDADE PODE CAUSAR...

Na criança/jovem:

- Aparecimento de Hipertensão Arterial e dislipidémia (aumento de colesterol e triglicéridos), intolerância à glicose, diabetes Mellitus tipo 2, que levam às doenças cardiovasculares;
- Alterações osteoarticulares, ao nível da coluna vertebral e joelhos;
- Alterações psicológicas e sociais relacionadas com a diminuição da autoestima, sentimentos de inferioridade e isolamento.



PREVINA A OBESIDADE...

- Com um pequeno-almoço completo (leite ou iogurte, pão de mistura com manteiga, queijo ou fiambre, fruta fresca).
- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibra: fruta fresca, vegetais no mínimo cinco vezes por dia (crus ou cozinhados), pão de mistura e cereais pouco refinados.

- Faça cinco a seis refeições por dia a horas certas, mastigando bem os alimentos, num ambiente calmo, promovendo as refeições familiares.
- As porções servidas devem ser adequadas à idade.
- Evite as refeições pré-confeccionadas e *fast food*. Privilegie as refeições nos refeitórios.
- Prefira a água, substitua os sumos naturais não açucarados por fruta fresca. Evite as bebidas gaseificadas.
- Evite alimentos açucarados (bolos, croissants, pães de leite), salgados, gorduras (molhos saturados, folhados e fritos).
- Promova a prática de exercício físico regular (uma hora por dia de atividade moderada/intensa).
- Diminua os comportamentos sedentários (menos de 2h/dia a ver TV/vídeo/jogos).

