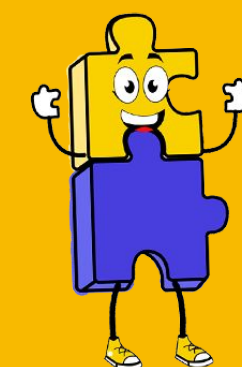


CO
LU
NA
FELIZ

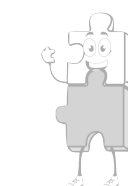
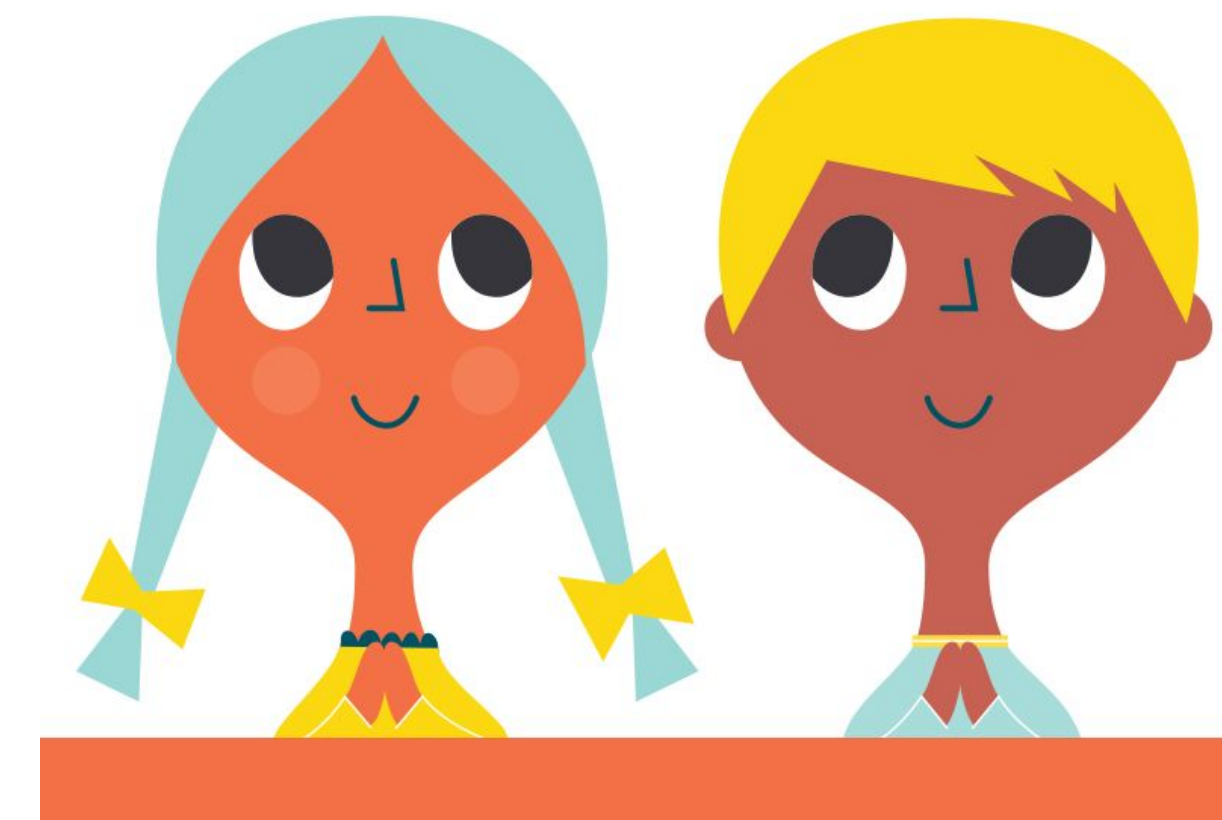


Bons hábitos alimentares



Você sabia ?

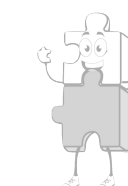
A alimentação, principalmente nos primeiros anos de vida, é um fator determinante na saúde da criança e leva a efeitos de longo prazo na saúde nutricional e de energia do corpo adulto. Isso quer dizer que, os hábitos criados e mantidos desde cedo, ajudam o corpo a funcionar da melhor forma possível e prevenir doenças.



Você sabia ?

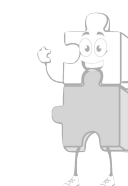
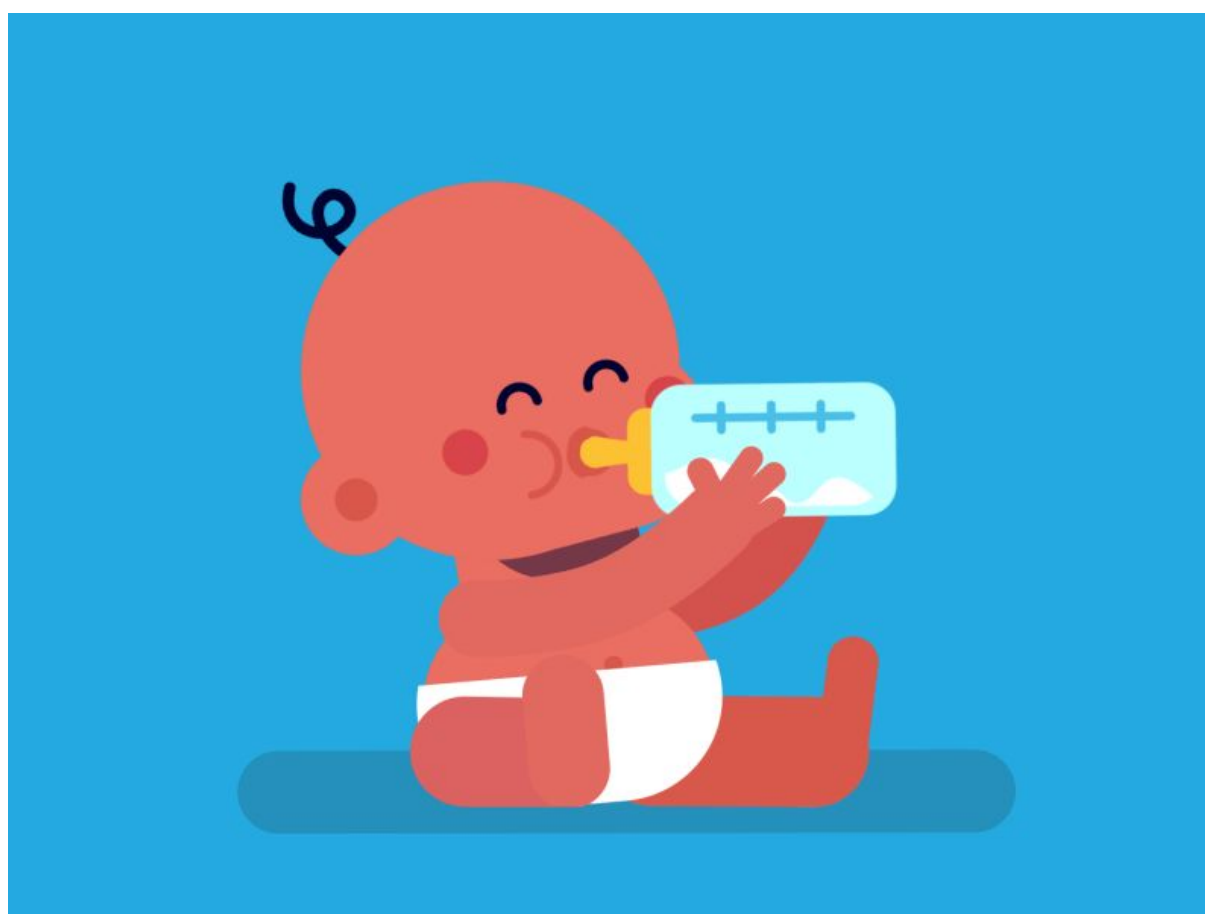
Uma alimentação saudável ajuda:

- Melhorar o humor e os efeitos do estresse
- Aumentar a energia e diminuir o cansaço
- Melhorar a imunidade
- Prevenir doenças como câncer, diabetes e hipertensão
- Retardar o envelhecimento e melhorar a circulação sanguínea



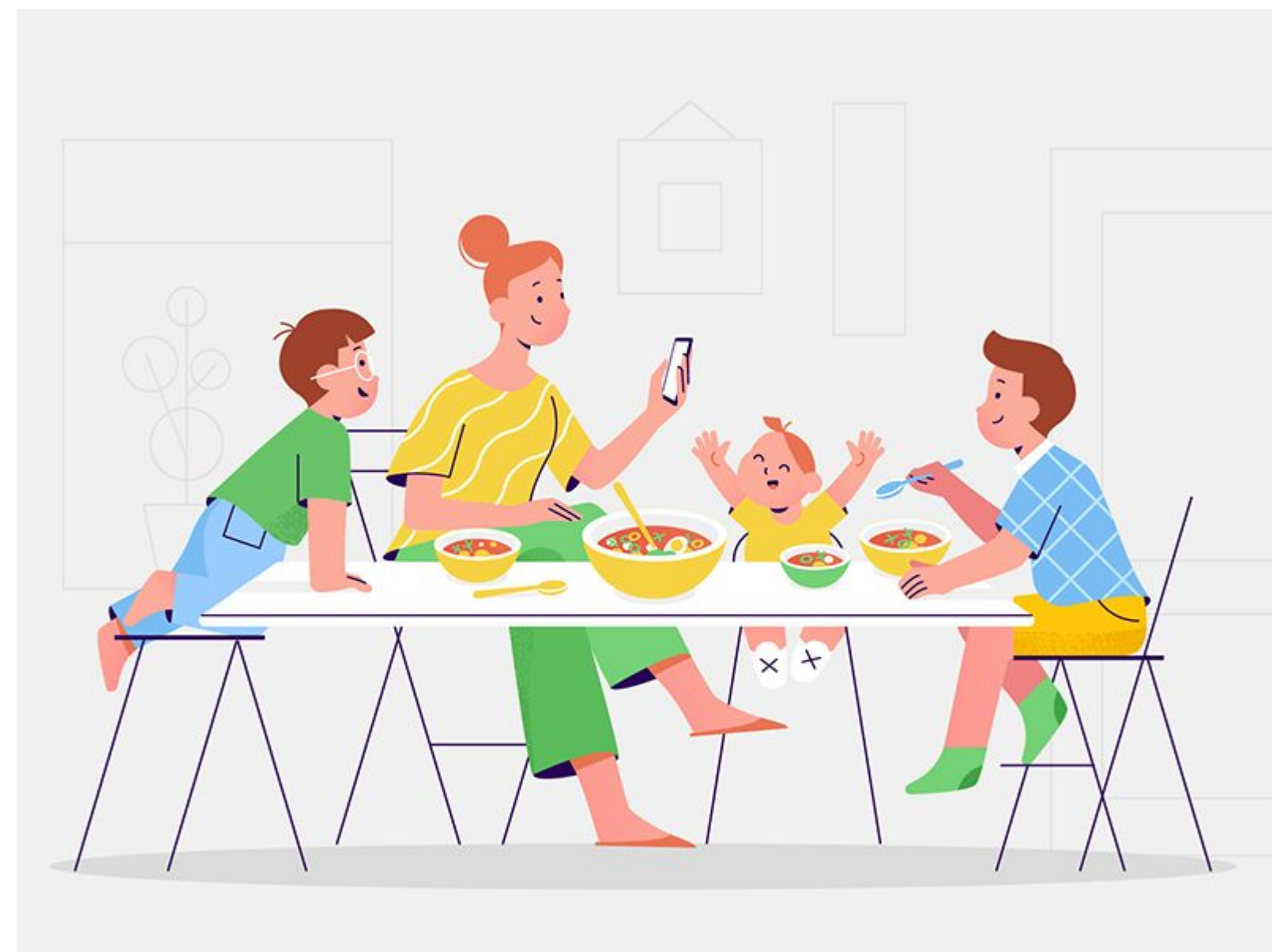
Você sabia ?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de crianças e adolescentes obesos aumentou dez vezes nos últimos quarenta anos, e a previsão é de que em 2022 no mundo haja mais crianças obesas do que desnutridas.



Você sabia ?

É importante fazer pelo menos 3 refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) para evitar que o estômago fique vazio por longos períodos e gere uma gastrite, além de evitar o exagero na quantidade de comida!



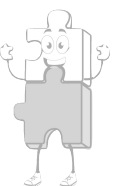
Você sabia ?

Há 3 tipos de alimentos: in natura x processados X ultraprocessados.



In natura ou minimamente processados: são os alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais e consumidos sem que tenham sofrido alterações após deixarem a natureza.

Exemplos: frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos.



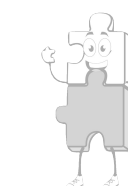
Você sabia ?

Há 3 tipos de alimentos: in natura x processados X ultraprocessados.



Processados: são os alimentos fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outras substâncias culinárias ao alimento in natura.

Exemplos: extrato de tomate, frutas e vegetais em conserva, sardinha, levedura, carne seca e queijo.



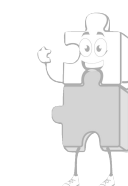
Você sabia ?

Há 3 tipos de alimentos: in natura x processados X ultraprocessados.



Ultraprocessados: são formulações industriais feitas a partir de substâncias extraídas de alimentos (ex: óleos, gorduras e amidos) e prontos para consumo.

Exemplos: pães, biscoitos, barra de cereal, nuggets, sopa em pó e refrigerantes.



EXEMPLOS

IN-NATURA

PROCESSADO

ULTRAPROCESSADO



abacaxi

abacaxi em calda

suco de abacaxi em pó



espiga de milho

milho em conserva

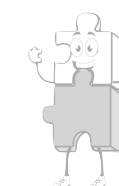
salgadinho de milho
no pacote



peixe

peixe em conserva

empanado de peixe



Definição

Segundo a OMS obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura que traz repercussões à saúde e ocorre devido diversos fatores como bioquímicos, comportamentais e alimentares.

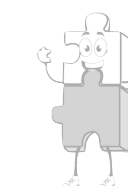
As suas principais consequências estão relacionadas ao aumento do risco de morte, aparecimentos de doenças associadas à obesidade e diminuição na qualidade de vida.



Definição

A obesidade é caracterizada por um aumento de peso, mas deve-se lembrar que nem todo aumento de peso está relacionado à obesidade, como por exemplo muitos atletas, que são “pesados” devido à massa muscular e não adiposa (gordura).

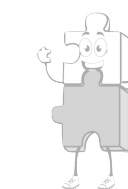
Você sabia que no dia 04 de março é o dia Mundial da Obesidade ? Pois é, esse dia incentiva soluções para ajudar as pessoas a alcançar e manter um peso saudável!



Definição

A desnutrição é definida como uma doença relacionada a deficiência ou excesso de um ou mais nutrientes essenciais e ocorre devido a diversos fatores tanto clínicos como sociais. A principal causa está relacionada a pobreza.

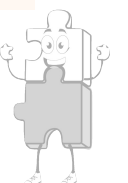
Pode começar desde muito cedo durante a gestação e no início da infância. Quanto mais grave for o caso, maiores serão as suas consequências, como por exemplo, uma desnutrição grave acomete todos os órgãos do corpo podendo levar a óbito.



O que são?

Os carboidratos são responsáveis por liberar glicose, fornecer energia para as células por ser a primeira fonte de energia celular e fazer a manutenção metabólica da glicemia para que o corpo continue funcionando bem.

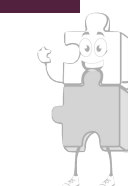
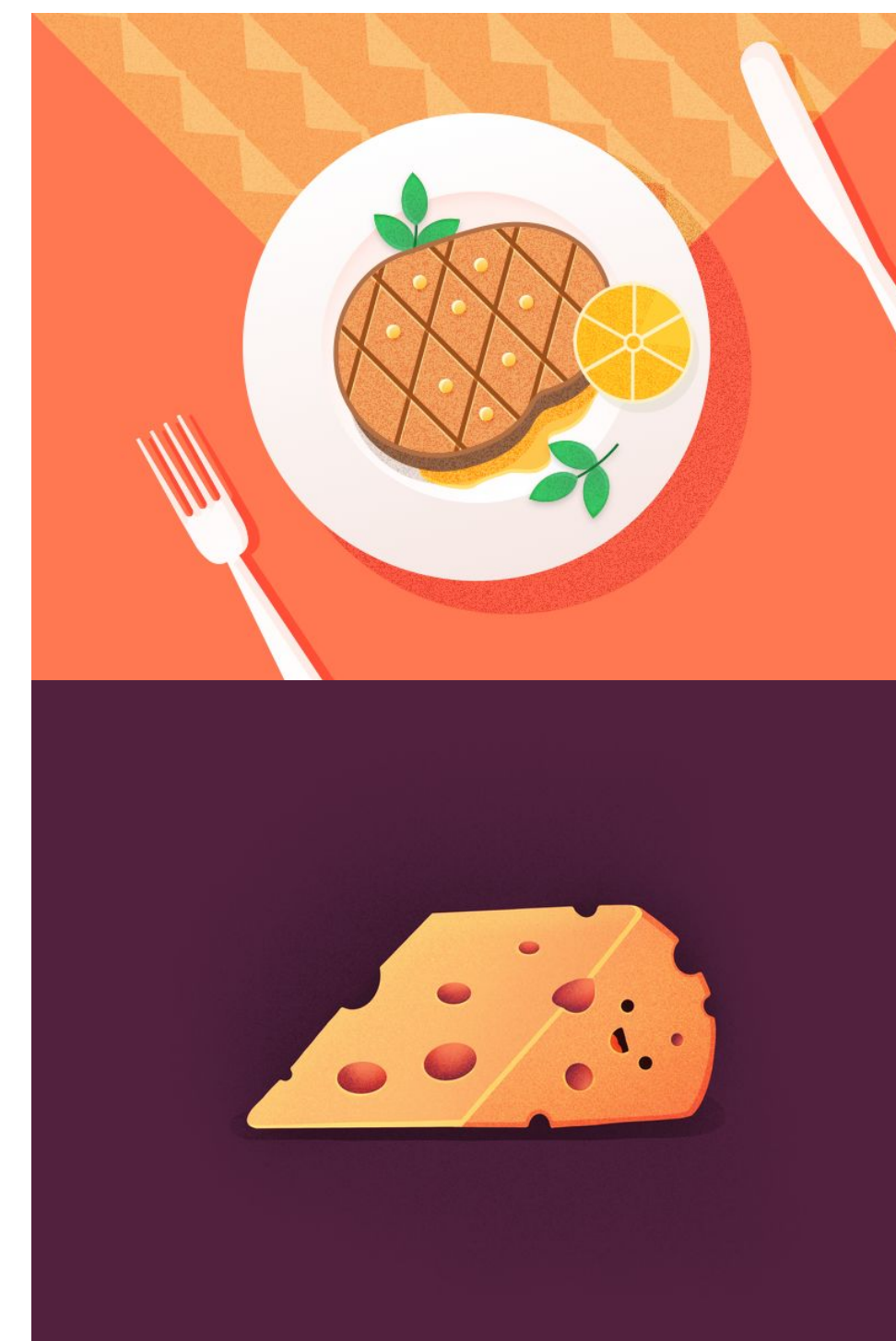
Exemplos de alimentos ricos em carboidratos: mel, pães, batata, aveia, arroz, milho, frutas e linhaça.



O que são?

As proteínas participam de todas as estruturas do corpo, além de contribuírem para a formação dos músculos e muitas funções do sistema nervoso e de defesa.

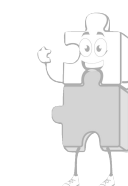
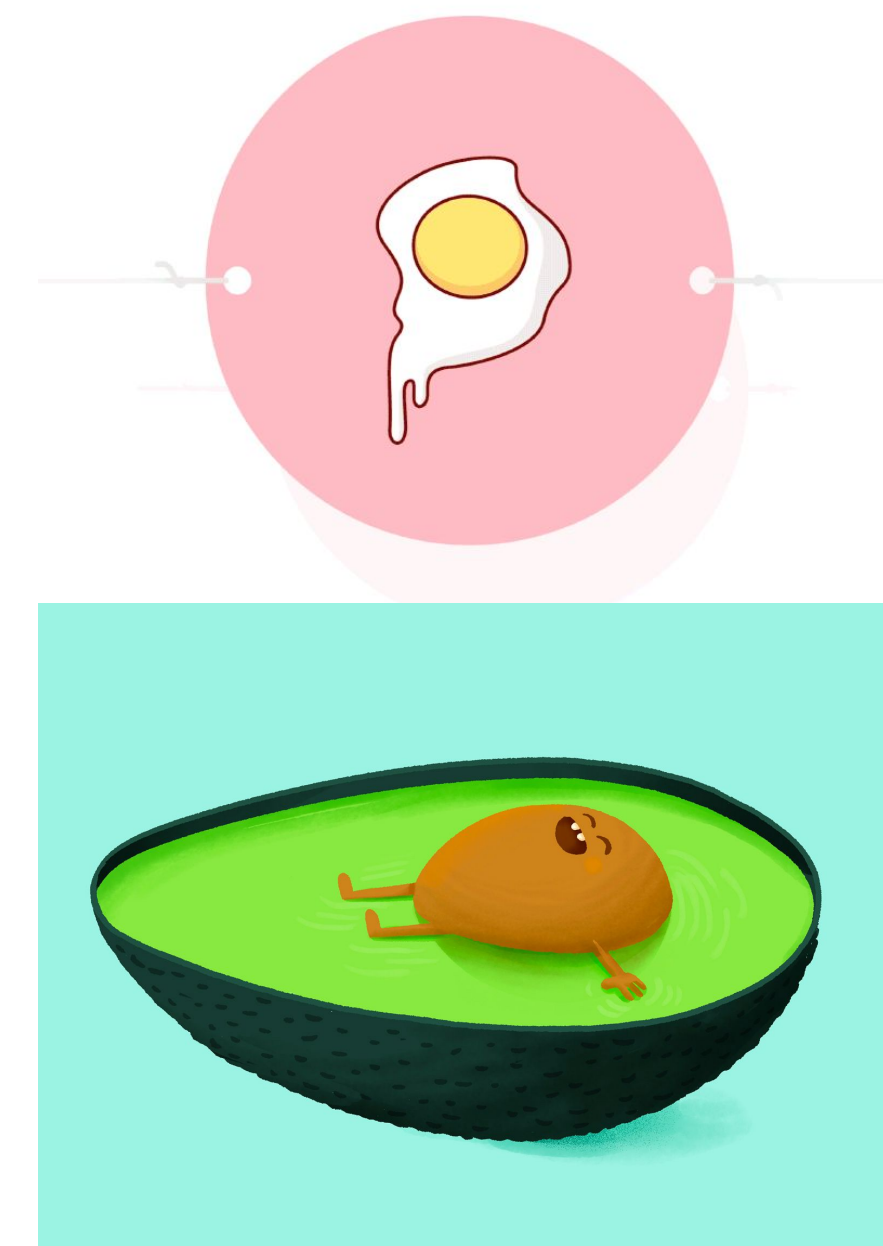
Exemplos de alimentos ricos em proteína: carne vermelha, soja, frango, amêndoa, peixes, tofu, ovos e leite de vaca.



O que são?

As gorduras são fontes de energia para o corpo e têm também outras funções como participar da construção das células, manter a temperatura do corpo, proteger os órgãos vitais, transportar vitaminas e compor as enzimas, hormônios e substâncias que auxiliam o sistema imunológico.

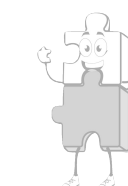
Exemplos de alimentos ricos em gorduras boas: abacate, peixe, ovo, sementes, azeite de oliva, manteiga e chocolate meio amargo.



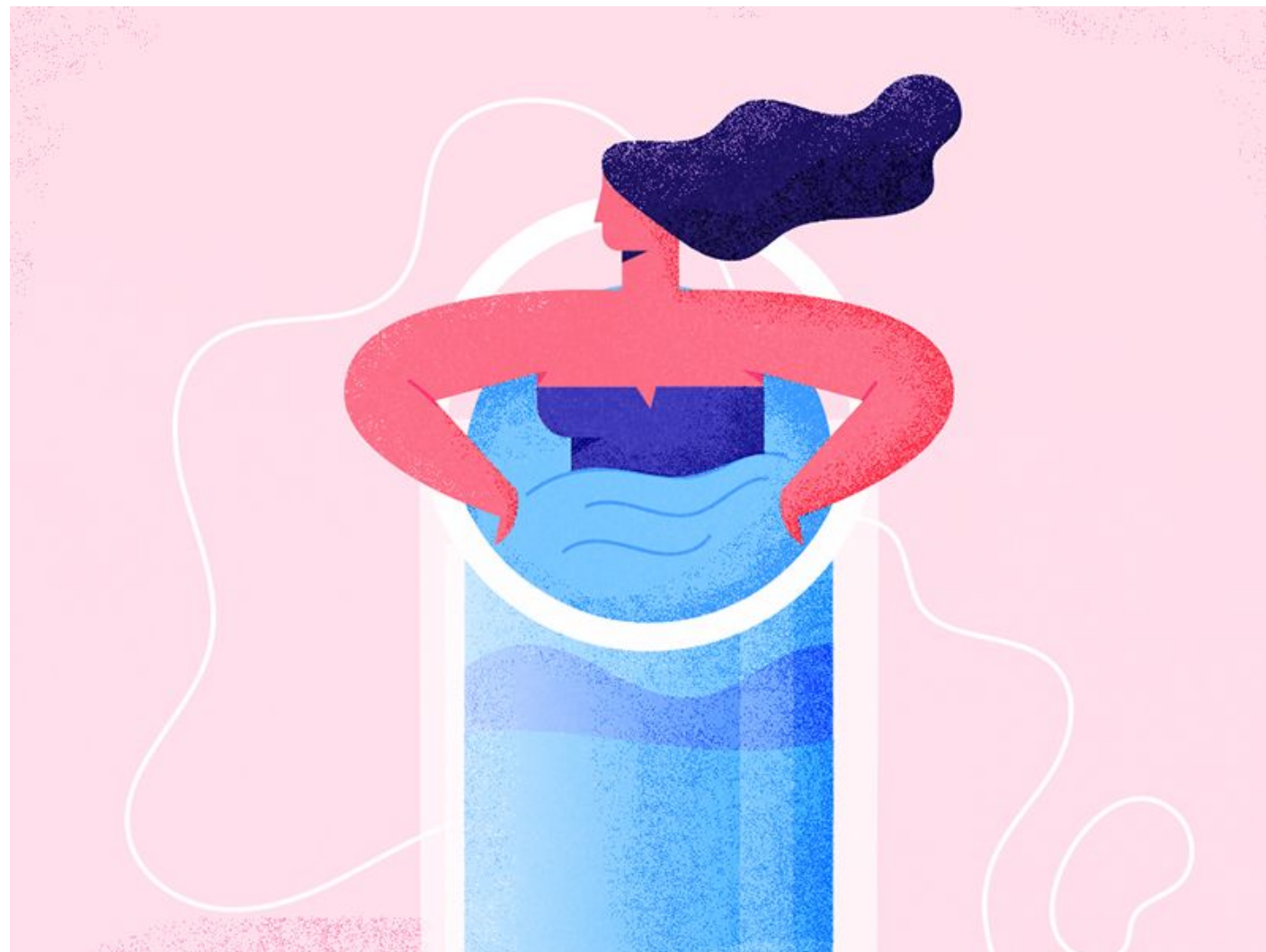
Você sabia ?

Você sabia que a cor dos alimentos pode estar associada aos seus nutrientes? Pois é, esse é um dos motivos pelo qual se deve fazer pratos bem coloridos durante as refeições, assim ela fica mais saudável, nutritiva e saborosa.

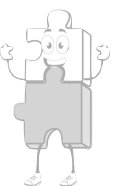
Por outro lado, alguns alimentos como açúcar, café, comidas enlatadas, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos, alimentos processados e outras guloseimas não possuem muitos nutrientes bons e consumidos em excesso podem fazer mal para o organismo.



Água



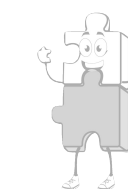
A água é um componente essencial para o ser humano e está presente em todos os tecidos e reações químicas do corpo, como na respiração, digestão, circulação sanguínea, mecanismo de defesa, entre outras. 70 % do corpo é composto por água.

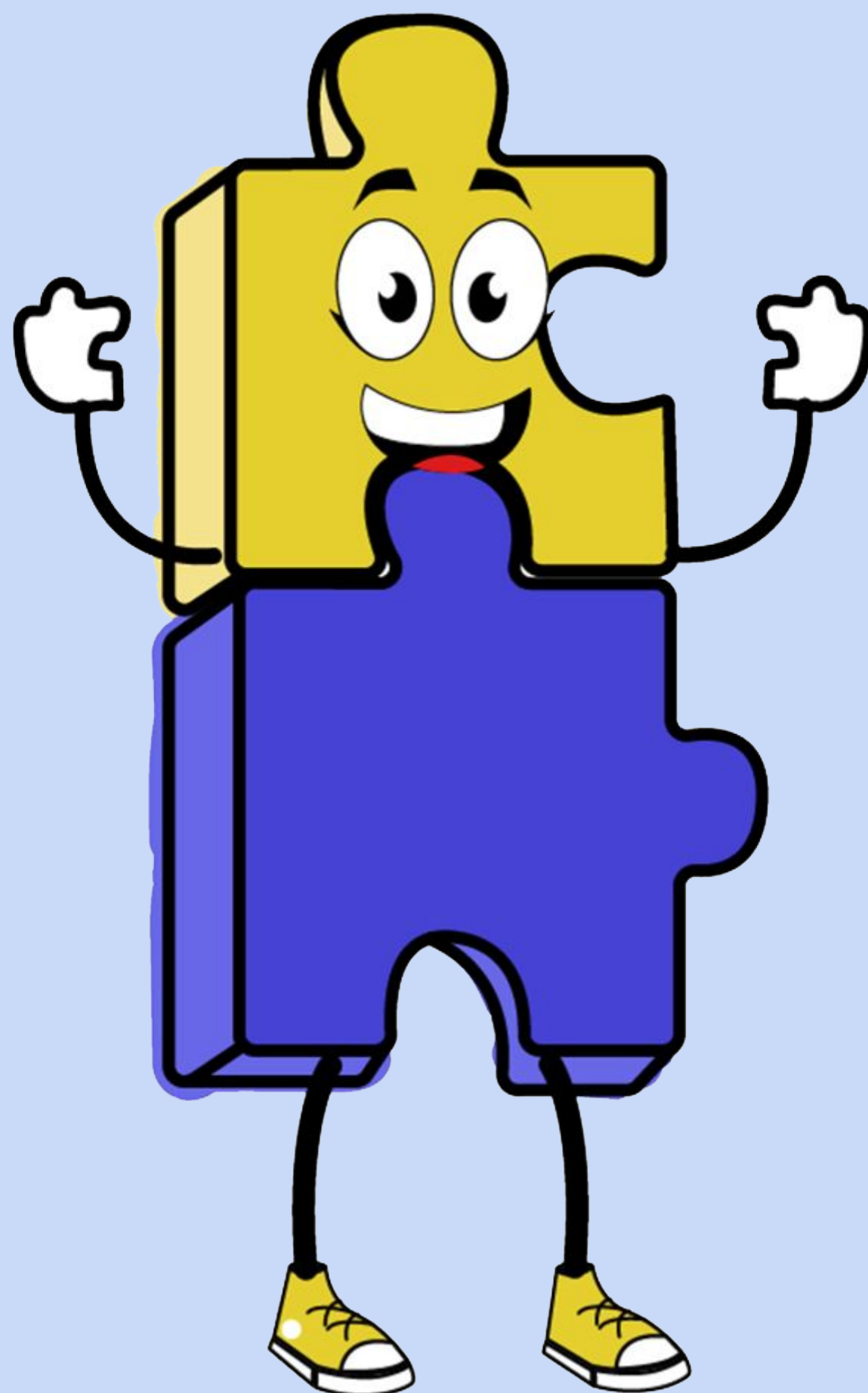


Água



É recomendado que se beba em média 2 litros de água por dia (mais ou menos 4 garrafinhas ou 10 copos). Deixe sempre por perto e vá bebendo aos poucos durante o dia todo, pois quando sentimos sede é sinal de que o corpo já está desidratado.



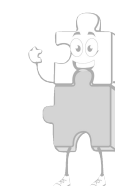


Agora vamos falar
um pouco sobre a
alimentação em
cada idade!



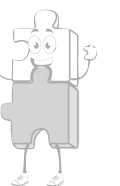
Dicas

O ideal é que a alimentação nesse período da vida venha exclusivamente do leite materno em livre demanda, sem oferecer chás, água ou qualquer outro alimento, exceto em casos de recomendação médica.



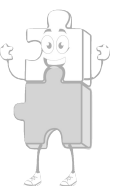
Dicas

A partir dos 6 meses já podem ser introduzidos alimentos como frutas, legumes, carnes e cereais além do leite materno até os 2 anos de idade. Os novos alimentos devem ser introduzidos de forma gradual, começando por consistências mais pastosas e podem ser oferecidos de 3 a 5 vezes por dia.



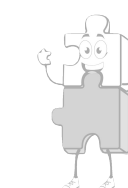
Dicas

Vale lembrar que nem sempre todas as comidas novas são bem aceitas, então o ideal é que sejam preparadas de diferentes formas, por exemplo, batata cozida cortada em pedacinhos, purê de batata e sopa de batata. Para decidir que não gosta de algum alimento é necessário que a criança experimente ele de 8 a 10 vezes, de formas e em refeições diferentes.



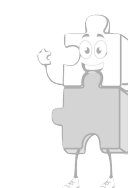
Dicas

Após os 2 anos, as crianças costumam seguir os mesmos cardápios e hábitos do restante da família, então é importante que todos estejam se alimentando de forma saudável. É essencial que as refeições maiores como almoço e jantar tenham, no mínimo, uma fonte de proteínas, uma fonte de carboidratos e uma fonte de gordura.



Dicas

Com a retirada do leite materno, há a diminuição da fonte de cálcio, portanto é importante principalmente para os ossos o consumo de leite e seus derivados, como queijo e iogurte.



Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Manual de atendimento da criança com desnutrição grave em nível hospitalar. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2005.144p.

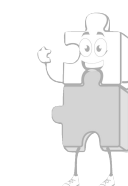
Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos; Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2019.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a população brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar como ter uma alimentação saudável; Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2013.

Dias P, Henriques P, Anjos L, Burlandy L. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. Cadernos de Saúde Pública. 2017;33.

Obesidade e desnutrição. [acesso em 14 abr 2020]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf



CO
LU
NA
FELIZ



Obrigada