

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

ALIMENTOS por 100g				
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3-17,5g	entre 1,5-5g	entre 5-22,5g	entre 0,3-1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

BEBIDAS por 100ml				
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5-8,75g	entre 0,75-2,5g	entre 2,5-11,25g	entre 0,3-0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

Filhos de pais com obesidade têm maior risco de vir a ser crianças obesas, pelo que a saúde dos pais e os hábitos de vida saudáveis devem ser cuidados mesmo antes do nascimento dos filhos.

Outros fatores importantes que aumentam a probabilidade de filhos com peso excessivo são o aumento de peso excessivo durante a gravidez, a **diabetes gestacional** e **tabagismo**,

Os primeiros anos de vida são críticos para a aquisição dos hábitos alimentares saudáveis. É importante variar ao máximo os alimentos que são oferecidos à criança, promovendo a familiarização com o máximo de sabores e texturas, e contrariando a aversão a novos alimentos, característica de crianças entre os 2 e os 6 anos de idade.

No caso de dúvidas,
contacte o seu médico ou
enfermeiro de família!

Bibliografia

- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) 2022-2030. Direção-Geral da Saúde (DGS), 2022.
- Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos – linhas de orientação para profissionais e educadores. DGS, 2019.
- Porções da nova roda dos alimentos. PNPAS, DGS, 2020.
- Padrão alimentar mediterrânico: Promotor de saúde. PNPAS, DGS, 2016.
- Decodificador de rótulos www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Fonte de imagens

- Guia Prático de Saúde, SemFYC, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, tradução e adaptação julho de 2013.



Autores: Dr.ª Cristiana Maia | Dr.ª Silvana Moreira

Data de realização: 03/2023 | **Data de revisão:** 03/2024

Aprovação em Conselho Geral: 12/04/2023



OBESIDADE INFANTIL: conselhos gerais para prevenção e tratamento



USF Vale de Cambra
Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra
Telefone: 256 423 666
Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

COMO SE DEFINE A OBESIDADE INFANTIL?

- Para crianças e jovens entre 2 e 19 anos de idade:
 - ◇ Excesso de peso: Índice de Massa Corporal (IMC) entre o percentil 85 e 95 para idade e sexo
 - ◇ Obesidade: IMC \geq percentil 95 para idade e sexo ou IMC \geq 30

QUAL O IMPACTO NA SAÚDE?

As complicações da obesidade manifestam-se não só na infância, mas transitam para a vida adulta: diabetes, hipertensão arterial, colesterol elevado, fígado gordo, ansiedade, depressão...

O aumento de peso é causado principalmente por um estilo de vida pouco saudável, como excessos alimentares e pouca atividade física.

A genética, embora seja um fator importante, só reforça a necessidade de toda a família ser mais rigorosa nos cuidados diários.

O QUE FAZER PARA PREVENIR/TRATAR A OBESIDADE?

É importante que ocorram alterações no estilo de vida a longo prazo em vez de dietas restritivas na tentativa de obtenção de resultados mais rápidos. Encarar esta mudança em família torna a tarefa mais fácil.

As crianças e adolescentes devem fazer 5 refeições diárias, evitando petiscar entre elas.

É igualmente importante:

- ◇ não permitir o uso de ecrãs no 1º ano de vida nem durante as refeições. Após o 2º ano, minimizar a sua utilização durante o dia (menos de 1 h/dia)
- ◇ estimular a prática de exercício físico (1h/dia se exercício moderado, 30 min/dia se intenso)



GUIA DE PORÇÕES ALIMENTARES

O número menor das porções é destinado a crianças e o número maior a rapazes adolescentes. A restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.

Cereais e derivados, Tubérculos (28%)

4 a 11 porções

Hortícolas (23%)

3 a 5 porções

Fruta (20%)

3 a 5 porções

Gorduras e Óleos (2%)

1 a 3 porções (incluídas na confeção dos alimentos)

Lactínios (18%)

2 a 3 porções

Carnes, Pescado e Ovos (5%)

1.5 a 4.5 porções

Leguminosas (4%)

1 a 2 porções



LISTA DE EQUIVALENTES ALIMENTARES: 1 PORÇÃO =

Cereais e derivados, Tubérculos

1 pão (50g) ▪ 1 batata média (125g) ▪ 5 colheres de sopa de cereais ▪ 6 bolachas (maria ou água e sal) ▪ 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g; ~2 colheres em cru (35g)

* Preferir cereais sem adição de açúcares. É importante saber ler os rótulos dos alimentos; o açúcar não deve fazer parte da lista dos primeiros 3 ingredientes *

Hortícolas

1 chávena de hortícolas cozinhados (140g; ~ 2 chávenas em cru (180g)

Fruta

1 peça de fruta de tamanho médio (160g)

* Preferir sempre a peça de fruta em detrimento dos sumos; mesmo que seja sumo natural, perdemos a fibra presente na casca e temos maior quantidade de açúcar disponível para absorção *

Gorduras e Óleos

1 colher de sopa de azeite/óleo (10g) ▪ 1 colher de sobremesa de manteiga (15g)

* Não esquecer que as manteigas de amendoim/caju/amêndoa, apesar de ditas saudáveis, são também muito calóricas, pelo que devem ser consumidas com moderação *

Lactínios

1 chávena de leite (250ml) ▪ 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200g) ▪ 2 fatias finas de queijo (40g) ▪ ¼ de queijo fresco (50g) ▪ ½ requeijão (100g)

Carnes, Pescado e Ovos

Carne ou peixe cozinhados (25g) equivalem a 30g em cru ▪ 1 ovo médio (55g)

Leguminosas

3 colheres de leguminosas – feijão, grão, lentilhas, ervilhas – cozinhadas (80g) equivalem a 1 colher em seco (25g)

Água

Cerca de 1 litro por dia para crianças com 2-3 anos
Até 1,5 a 2 litros por dia para adolescentes

