

ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO



Pediatra Bruna Della Vechia

SUMÁRIO

1. DOZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

2. COMO REDUZIR O COLESTEROL

3. COMO REDUZIR OS TRIGLICÉRIDOS

4. COMO REDUZIR A GLICOSE

5. COMO AUMENTAR O FERRO E MELHORAR A ANEMIA POR DEFICIÊNCIA DE FERRO



12 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até os 6 meses.

2. Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses

3. Oferecer água própria para o consumo em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas

4. Oferecer comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno

5. Não oferecer preparações ou produtos que contenham açúcar até os 2 anos de idade

6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança

*Lembre-se:
A criança e o
adolescente
aprendem com o
exemplo!*

7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família

8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto

9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição

10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família

11. Oferecer alimentação adequada e saudável também fora de casa

12. Proteger a criança da publicidade de alimentos

COMO REDUZIR O COLESTEROL

Diminuir o consumo de gorduras para menos de 30% do valor calórico diário total (para os maiores de 2 anos).

Optar por produtos lácteos semidesnatados para os maiores de 1 ano.

Aumentar o número de fibras solúveis na alimentação:

- Frutas
- Aveia
- Feijão
- Grão de bico
- Ervilha
- Lentilha



COMO REDUZIR O COLESTEROL

**Diminuir consumo de
açúcar e bebidas
açucaradas**



**Atividade física
e
Reduzir tempo
de tela**

**Evitar gorduras trans, que
estão presentes em:**

- Margarina
- Chocolate
- Sorvetes
- Pães
- Biscoitos recheados
- Molhos para salada
- Maionese
- Cremes para sobremesa
- Óleos para fritura



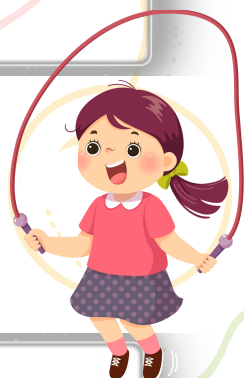
COMO REDUZIR OS TRIGLICERÍDEOS

**Aumentar alimentos
que contenham
ômega 3 (como
peixes, chia, linhaça,
nozes) ao menos 2
vezes na semana**



**A perda de peso
reduz os
triglicerídeos**

**Diminuir consumo
de açúcar e
bebidas
açucaradas
(preferir água)**



**Atividade física
e
Reduzir tempo
de tela**



COMO REDUZIR A GLICOSE

Associar carboidratos com proteínas (carne, ovos, iogurte) e gorduras boas (azeite, abacate)



**Diminuir o estresse
Melhorar o sono
Atividade física
Reduzir tempo de tela**

Evitar ultraprocessados e açúcares como:

- Refrigerante
- Doces
- Alimentos com farinha branca

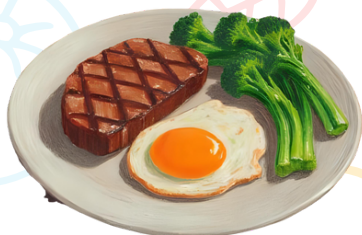


Preferir alimentos integrais e frutas com casca, legumes e vegetais

COMO AUMENTAR O FERRO E MELHORAR A ANEMIA POR DEFICIÊNCIA DE FERRO

Aumentar a oferta de alimentos ricos em ferro, como:

- Carnes
- Ovos (gema)
- Leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha)
- Vegetais verde escuros (espinafre, couve, brócolis, agrião)
- Oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes)



COMO AUMENTAR O FERRO E MELHORAR A ANEMIA POR DEFICIÊNCIA DE FERRO

Utilizar alimentos que facilitam a absorção do ferro (alimentos ricos em vitamina C), juntamente com as refeições:

- Frutas cítricas (laranja, limão, acerola, kiwi, morango, abacaxi)
- Vegetais verde escuros
- Pimentão



Evitar alimentos que inibem a absorção do ferro:

- Produtos lácteos (consumir com moderação):
leite, iogurte, queijo.
- Refrigerantes
- Cafés e chás



OBSERVAÇÕES

Este material serve apenas para informações sobre como melhorar os hábitos de vida do seu filho para que tenha não só uma alimentação, mas também uma vida mais saudável.

Em alguns casos é necessário outras orientações e uso de tratamentos específicos, por isso é imprescindível a avaliação pediátrica individualizada.

