

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ01

## ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE

### Como e Porquê?

O crescimento e maturação que marcam a infância e a pré-adolescência exigem uma atenção redobrada no que respeita a alimentação, uma vez que as necessidades nutricionais são mais elevadas nestas fases de crescimento. Comer de forma equilibrada e inteligente e garantir a prática regular de atividade física irá potenciar o **desenvolvimento físico e cognitivo** dos jovens e ainda promover a manutenção de um peso saudável. Os efeitos perniciosos de uma alimentação desequilibrada apesar de não se fazerem sentir de imediato, podem trazer consequências para a saúde a médio e longo prazo, mesmo antes de se atingir a idade adulta.

### Benefícios resultantes da adoção de uma alimentação inteligente

- Promoção de um crescimento e maturação adequados;
- Prevenção de níveis elevados de colesterol e pressão arterial e menor risco de desenvolver doenças crónicas, como doenças cardiovasculares ou diabetes;
- Diminuição do risco de excesso de peso ou obesidade, anemia ferropriva, cáries dentárias e osteoporose em idade adulta.

### Quais as razões para muitas crianças e adolescentes adotarem maus hábitos alimentares?

- Informação disponível sobre alimentação saudável pode ser confusa e contraditória;
- Desconhecimento acerca dos efeitos negativos resultantes de uma alimentação desequilibrada;
- Disponibilidade alimentar: alimentos ricos em açúcar e gordura são normalmente mais acessíveis e menos dispendiosos;
- Publicidade alimentar a colocar em destaque alimentos menos saudáveis (ricos em açúcar e gordura), por serem mais apelativos ao consumidor;



- Opções alimentares saudáveis ainda muito reduzidas nas escolas.

### Algumas sugestões para a adoção de hábitos alimentares inteligentes e saudáveis:

#### Não saltar refeições

- O intervalo entre as refeições não deve ultrapassar as 3-3,5 horas;
- A realização de várias refeições ao longo do dia facilita a obtenção de energia necessária para garantir o crescimento e desenvolvimento adequados, assim como a realização das atividades diárias. Ao saltar refeições, verifica-se uma diminuição do desempenho físico e cognitivo;
- Ficar demasiado tempo sem fornecer energia ao organismo leva à ativação de mecanismos de compensação que resultam no aumento do armazenamento de gorduras.

#### Evitar alimentos ricos em gorduras saturadas e dar preferência às gorduras de origem vegetal

- As gorduras são constituintes das células, pelo que o seu consumo é de extrema importância. No entanto, são o nutriente que mais energia fornece por grama (9 kcal/g), o que exige um consumo controlado;

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ01

- As gorduras saturadas encontram-se predominantemente em alimentos de origem animal e são prejudiciais para a saúde, uma vez que facilmente se acumulam nas paredes internas dos vasos sanguíneos, podendo acelerar a formação de placas de gordura e entupimento das veias, existindo a possibilidade de provocar problemas cardíacos, impossibilitando que o oxigénio e os nutrientes cheguem devidamente a todas as partes do corpo;
- Optar por comer gorduras saudáveis como azeite, gordura de peixe e frutos secos.

#### Comer alimentos com menos sal (cloreto de sódio)

- Limitar a adição de sal aos alimentos;
- Evitar ingerir alimentos como batatas fritas de pacote, aperitivos de trigo, de milho ou de queijo, amendoins fritos e salgados;
- Menor ingestão de sal contribui para um menor risco de hipertensão arterial.

#### Comer doces apenas em dias de festa

- Evitar ingerir calorias acima das necessidades, de forma a controlar o peso;
- Menor risco de vir a desenvolver diabetes tipo 2 e cáries dentárias.

#### Comer laticínios diariamente

- Alimentos ricos em cálcio contribuem para a manutenção da saúde óssea;
- Beber 2 a 3 copos de leite por dia ou o equivalente em outros laticínios;
- Em caso de intolerância à lactose, deve-se recorrer a produtos isentos desta substância mas igualmente ricos em cálcio como, por exemplo, brócolos, couves verdes e amêndoas.

#### Comer 3 a 5 doses de fruta e 3 a 5 doses de vegetais por dia

- Aconselhável para uma dieta média de 2000 kcal;
- Diminuição do risco de alguns tipos de cancro e doenças cardiovasculares.

Para informação mais detalhada, consultar a folha de facto **FRUTAS E VEGETAIS – Qual a sua importância.**

#### Comer alimentos ricos em fibra

- As fibras regulam o trânsito intestinal, aumentam a sensação de saciedade e limitam a absorção de açúcares e gorduras;



As fibras alimentares não são digeridas pelo organismo, tendo um valor calórico nulo;

- Feijões secos, ervilhas, maçãs, peras, laranjas, flocos de aveia, cereais integrais e pão escuro representam boas fontes de fibra;
- Deve-se dar preferência ao consumo de frutas e vegetais crus, assim como massas e pão pouco processados.

As crianças e jovens adolescentes devem estar conscientes daquilo que comem e das implicações dos seus hábitos alimentares para a sua saúde. Deve ser promovida uma **independência** dos pais nesta matéria para que os jovens, desde cedo, assumam a **responsabilidade de fazer escolhas acertadas.**

## INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/hundredcalories.pdf>

[http://win.niddk.nih.gov/publications/take\\_charge.htm](http://win.niddk.nih.gov/publications/take_charge.htm)

<http://www.cdc.gov/healthyyouth/nutrition/facts.htm>

