

Como evitar a obesidade ?

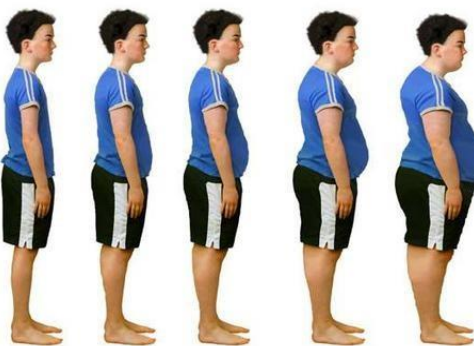
Para evitar que a criança se torne obesa ou com excesso de peso, é necessário investir na PREVENÇÃO. Envolvendo todo o agregado familiar não só na prática de alimentação saudável, como também atividade física.

Alimentação saudável deve ser equilibrada, completa e variada, realizando refeições de acordo com a RODA dos ALIMENTOS.



Regras para uma alimentação saudável:

- Evitar estar mais de 3 horas sem comer, realizando entre 5-7 refeições diárias
- Consumo de sopa no início do almoço e jantar
- Evitar consumo de bolos, refrigerantes e outros alimentos açucarados
- Comer frutas, legumes e cereais.



É na prevenção e através da instituição desde de Hábitos Saudáveis que podem ser evitadas todas as consequências da Obesidade.



Atualizado por:

Susana Alexandre

Interna de Formação Específica em Pediatria

Reatualizado por:

João Lima (Médico IFG)

Contactos

Rua Fernando Barros Leal 2560-253

Torres Vedras

Email

arandis.usf@gmail.com

Site

<https://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>



OBESIDADE INFANTIL



O que é a obesidade infantil ?

A obesidade é um grave problema que atinge a sociedade atual. Segundo a Organização Mundial de Saúde consiste numa doença em que existe acumulação de massa gorda de tal forma que prejudica a saúde.



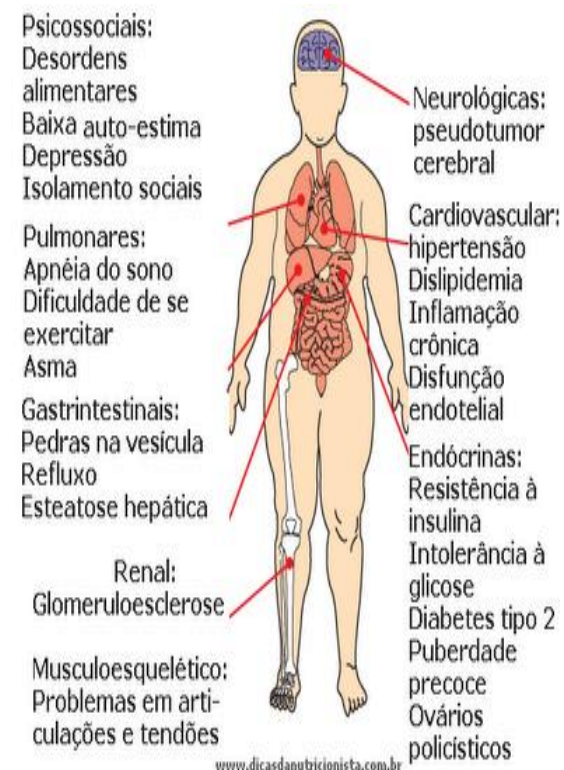
Como saber se a criança é obesa?

O método utilizado, consiste no cálculo do Índice de massa corporal (IMC) obtido, pelo cálculo $\text{Peso (Kg)}/\text{Altura}^2(\text{m})$. Consoante o valor obtido, o sexo e idade da criança, são consultadas tabelas que indicam o Percentil (P).

CATEGORIA DE PESO	PERCENTIL	
	0 - 5 anos	5 - 18 anos
BAIXO PESO	< P3	< P3
NORMAL	$3 \leq P \leq 97$	$3 \leq P \leq 85$
EXCESSO DE PESO	> P97	> P85
OBESIDADE	> P99	> P97



Quais as complicações da obesidade?



www.dicasdanutricionista.com.br