



PENSANDO NA ALIMENTAÇÃO  
EQUILIBRADA E A SÍNDROME DE  
DOWN

# COMO PODEMOS APOIAR?

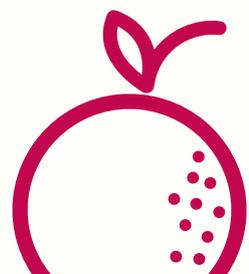
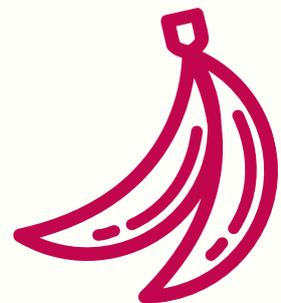
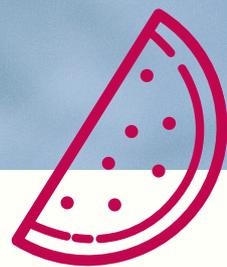
**NUTRI PATY MARTINS RESPONDE**

Nos últimos anos, a Nutrição avançou muito na assistência às pessoas com síndrome de down. Isso se deve às mais recentes descobertas de como alimentos, plantas com potencial fitoterápico e seus nutrientes podem prevenir desequilíbrios nutricionais que interferem nas ações e comportamentos de pessoas com Síndrome de down.

Hoje já sabemos que essas pessoas merecem uma alimentação equilibrada para ajudar no aumento de cognição, prevenção de Alzheimer, além de apoiar no metabolismo prevenindo excesso de peso, comum no entre 8 anos de idade e período da adolescência...

Mas não se trata somente disso.....

Atualmente, há outras queixas que estão relacionadas ao estado de Nutrição, como problemas intestinais, bruxismo, distúrbios do sono, alergias e intolerâncias alimentares....



# PARA ISSO, É IMPORTANTE ALGUNS PASSOS PARA COMEÇAR.... E ELES PASSAM POR EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRIÇÃO COM RESPONSABILIDADE

## 1o passo- Entrevista nutricional completa

Existem ferramentas de entrevista que coletamos informações sobre intestino, mente, comportamento, questões sensoriais e de seletividade alimentar que nos ajudam a fechar um diagnóstico mais preciso, além de exames de sangue, fezes e urina.

Mas nem tudo é usar ferramenta e exames, é importante a escuta, o diálogo como base do trabalho com a pessoa e sua família.

A família compartilha refeições e constrói relações de afetividade com a comida e, por isso, cabe a mim explorar este universo com uma nutrição responsável e que também mostre caminhos que vão melhorar ainda mais os hábitos alimentares da família e da pessoa com a síndrome de down.

## 2o passo- Educação Alimentar da família e plano de intervenção individual

Após a entrevista completa e com exames prontos, nutricionista e família precisam construir juntos metas alimentares e estratégias educativas na forma de se relacionar com a comida que apoiem a saúde de todos da casa e estimule adesão da pessoa com Síndrome de Down, de forma autônoma e prazerosa.

Isso porque hábito não pode ser algo passageiro... e não pode ser imposto a ninguém! Destaco aqui as receitas de culinárias, pois sempre são sempre muito importantes para ajudar nas mudanças da cozinha e criar novos laços e gostos, sempre considerando ingredientes que atendam ao resultado da avaliação realizada no 1o passo, ou seja, todos os sentidos, além da saúde.

Complementar à alimentação e culinária, a pessoa com SD precisará de um plano de suplementação que prevê além de nutrientes, o uso fitoterapia e probiótico para melhorar o eixo de conexão entre o intestino e cérebro, dando mais qualidade de vida e tratando de problemas metabólicos específicos que a síndrome pode trazer a alguns.



 [www.nutripatymartins.com.br](http://www.nutripatymartins.com.br)

 [falecom@nutripatymartins.com.br](mailto:falecom@nutripatymartins.com.br)

  [nutripatymartins](#)

 (61) 98581-8696