

Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.



Ministério da Saúde

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Organização Pan Americana da Saúde
Representação do Brasil

Guia Alimentar para Crianças menores de 2 anos

Série A. Normas e Manuais Técnicos, n. 107

Brasília – DF
2002

© 2002. Ministério da Saúde. Organização Pan Americana da Saúde.
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.
Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 107
Tiragem: 15.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Políticas de Saúde
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511 Bloco C, edifício Bittar IV, 4.º andar
CEP: 70750-543, Brasília – DF
Tel.: (61) 448 8040 / 448 8231
Fax: (61) 448 8228

Autores:

Cristina Maria G. Monte (UFCR)
Elza Regina Justo Giugliani
Maria de Fátima Cruz Correia de Carvalho (CGPAN/MS)
Sônia Tucunduva Philippi (USP)
Zuleica Portela de Albuquerque (OPAS/OMS)

Colaboradores especiais:

Cláudia Choma B. Almeida (UFPR), Denise Cavalcante de Barros (ENSP/FIOCRUZ), Estelamaris Tronco Monego (UFG), Esther L. Zaborowski (ENSP/FIOCRUZ), Ida Helena C. F. Menezes (UFG), Ilma Kruze Grande de Arruda (IMIP/UFPE), Regina Mara Fisberg (USP), Sarah M. N. Blamires Komka (SES/DF), Yedda Paschoal de Oliveira (CGPAN/MS)

Colaboradores: Vide Anexo V

Revisão Técnica:

Denise Costa Coitinho (CGPAN/MS), Júlio Marcos Brunacci

Apoio Técnico e Administrativo:

Sérgio Ricardo Ischiara
Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*
Catalogação na fonte

Bibliotecária Luciana Cerqueira Brito – CRB 1.ª Região nº 1542

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Política de Saúde. Organização Pan Americana da Saúde.
Guia alimentar para crianças menores de dois anos / Secretaria de Políticas de Saúde,
Organização Pan Americana da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

152 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 107)

ISBN 85-334-0344-5

1. Nutrição infantil – diagnóstico. I. Brasil. Ministério da Saúde. II. Brasil. Secretaria de Políticas de Saúde. III. Organização Pan Americana da Saúde. IV. Título. V. Série.

NLM WS 125 DB8

2002
EDITORA MS
Documentação e Informação
SIA Trecho 4, Lotes 540/610
71200-040, Brasília – DF
Fones: (61) 233 1774/2020 Fax: (61) 233 9558
E-mail: editora.ms@saude.gov.br

SUMÁRIO

Apresentação.....	7
Resumo	9
1 Introdução	11
2 Metodologia	12
3 Bases científicas atuais da alimentação da criança menor de dois anos.....	15
3.1 Práticas Adequadas de Alimentação Infantil	15
3.2 Aleitamento Materno	16
3.2.1 Definições.....	16
3.2.2 A Importância do Aleitamento Materno.....	16
3.2.3 A Importância do Aleitamento Materno Exclusivo.....	19
3.2.4 Duração do Aleitamento Materno Exclusivo.....	21
3.2.5 Duração do Aleitamento Materno	23
3.3 Alimentação Complementar	23
3.3.1 Quando Iniciar.....	24
3.3.2 Densidade energética.....	25
3.3.3 Proteínas	30
3.3.4 Ferro	31
3.3.5 Vitamina A	33
3.3.6 Frequência das Refeições com Alimentos Complementares	33
3.3.7 Fatores que Afetam a Ingestão dos Alimentos Complementares ..	35
3.3.7.1 Apetite / Anorexia	35
3.3.7.2 Variedade / Monotonia	36
3.3.7.3 Sabor / Aroma	38
3.3.7.4 Viscosidade / Textura.....	40
3.4 Evidências Sobre as Práticas de Higiene com Relação aos Ali- mentos Complementares.....	40
3.4.1 Água Contaminada.....	42
3.4.2 Higiene Pessoal	43
3.4.3 Utensílios Utilizados para Administrar os Alimentos	43

3.4.4	Métodos de Preparação dos Alimentos.....	44
3.4.5	Estocagem dos Alimentos já Preparados.....	44
3.4.6	Peculiaridades da Promoção das Práticas de Higiene dos Alimentos Complementares	45
3.5	Alimentação da Criança Doente	46
4	Diagnóstico Atual da Situação Nutricional e Alimentar da Criança Brasileira Menor de Dois Anos.....	48
4.1	O Estado Nutricional	48
4.1.1	Indicadores Antropométricos.....	48
4.1.2	Peso ao Nascer.....	50
4.2	Carências Nutricionais Específicas.....	53
4.2.1	Ferro	53
4.2.2	Vitamina A	55
4.3	Práticas Alimentares	57
4.3.1	Situação do Aleitamento Materno	57
4.3.2	Alimentação Complementar	66
4.3.2.1	Época da Introdução	66
4.3.2.2	Alimentos Introduzidos	67
4.3.2.3	Densidade Energética	69
4.3.2.4	Densidade Protéica	71
4.3.2.5	Adequação de Ferro.....	71
4.3.2.6	Adequação de Vitamina A.....	73
4.3.2.7	Frequência da Oferta de Alimentos	74
4.3.2.8	Práticas de Manipulação e Estocagem de Alimentos Complementares	76
4.3.2.9	Uso de Mamadeira / Risco.....	78
4.3.2.10	Variedade e Monotonia	79
4.4	Percepções, Crenças e Tabus Referentes à Alimentação Infantil	80
4.4.1	Alimentação da Criança Doente	83
5	Síntese dos Problemas Nutricionais e Alimentares Identificados	85

5.1	Situação Nutricional	85
5.2	Práticas Alimentares	86
6	Recomendações para uma Alimentação Saudável	87
6.1	Dez Passos da Alimentação Saudável para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos.....	87
6.2	Pirâmide Alimentar e Sugestões de Cardápios / Dietas	91
6.2.1	Metodologia.....	91
6.2.2	Pirâmide Alimentar Infantil.....	92
6.2.3	Cardápios / Dietas Sugeridos.....	97
6.2.4	Cálculos da Adequação Nutricional dos Cardápios / Dietas Sugeridos.....	103
7	Resultados Esperados com a Implantação do Guia Alimentar	105
8	Referências Bibliográficas	106
9	Anexos	125
Anexo I	Equivalentes Calóricos para a Pirâmide Alimentar Infantil (6 a 23 meses).....	125
Anexo II	Adequação Nutricional dos Cardápios / Dietas Sugeridos	137
Anexo III	Classificação dos Alimentos de Acordo com o Teor de Ferro, Cálcio e Retinol.....	141
Anexo IV	Lista e Tabelas, Figuras e Quadros.....	143
Anexo V	Lista e Participantes na Elaboração do Guia Alimentar por macroregião	145

Apresentação

A alimentação e nutrição adequadas são requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento de todas as crianças brasileiras. Mais do que isso, são direitos humanos fundamentais, pois representam a base da própria vida.

Esta publicação é mais uma contribuição do Ministério da Saúde para a materialização desse direito. Destina-se à capacitação técnica dos diversos profissionais que atuam no campo da alimentação infantil, principalmente os profissionais nutricionistas e as Equipes de Saúde da Família.

O conteúdo deste Guia é bem abrangente. Parte de uma compilação das evidências científicas mais atualizadas sobre a alimentação das crianças pequenas e apresenta um diagnóstico da situação alimentar e nutricional dos menores de dois anos. O texto inclui percepções, práticas e tabus alimentares das diferentes regiões do país e proporciona orientações e recomendações para a melhoria do quadro apresentado. Estas são apropriadas para a riqueza e a diversidade da nossa cultura alimentar.

Para o levantamento das informações regionais e elaboração das recomendações, contamos com a colaboração de pesquisadores, de grupos acadêmicos e dos técnicos das Secretarias Estaduais de Saúde de todos os estados da federação e, ainda, com o apoio inestimável da Organização Pan-Americana da Saúde.

Agradeço a todos que participaram deste processo.

José Serra
Ministro da Saúde

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS à *Dra. Ceres Victora*, ao *Dr. César Gomes Victora* e ao *Dr. Fernando Barros* pelo apoio técnico e coordenação das primeiras etapas deste trabalho.

Resumo

Este Manual contém os dez passos recomendados pelo Ministério da Saúde e Organização Pan-Americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde (OPAS / OMS) para melhorar a alimentação infantil das crianças menores de dois anos no Brasil.

As recomendações foram elaboradas com a participação de profissionais de saúde de todo o País que lidam com nutrição de crianças, em serviços de saúde, em ensino e em pesquisa, a partir de um diagnóstico baseado em dados secundários compilados e complementado com resultado de pesquisa qualitativa específica por macrorregião.

Este Guia, portanto, apresenta um quadro da atual situação de nutrição e alimentação de crianças menores de dois anos no País, ao qual são aplicados conhecimentos científicos atualizados sobre o tema, de forma a abranger os problemas identificados como sendo comuns a todas as regiões.

Os dados analisados indicam que, apesar da melhoria do estado nutricional das crianças atingida nos últimos anos, a desnutrição infantil continua a ser um problema de saúde pública nesta faixa de idade, no qual a alimentação tem um papel relevante. A prevalência do aleitamento materno é baixa, sua duração é curta e o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida é raro. Alimentos complementares são precocemente introduzidos para uma grande maioria de crianças e são freqüentemente deficientes em conteúdo energético e de nutrientes.

Em muitas famílias, esses alimentos são preparados em condições desfavoráveis de higiene, às vezes estocados à temperatura ambiente por tempo prolongado, e quase universalmente são oferecidos, principalmente no primeiro ano de vida por mamadeira. Alimentos regionais de alto valor nutritivo, disponíveis e utilizados na alimentação da família, não são dados às crianças nos primeiros anos de vida em decorrência de crenças e tabus (do tipo: alimentos reimosos, frios, quentes, fortes / fracos, permitidos / proibidos em uma dada etapa de desenvolvimento da criança). Algumas estratégias adotadas para fazer com que a criança coma mais são inadequadas, como as ameaças, as recompensas ou os castigos. Outras crianças são deixadas a se alimentarem sozinhas. A alimentação da criança doente também é muitas vezes inadequada, quer seja por suspensão ou restrição de determinados alimentos por algum período, pela administração de dietas de baixo valor calórico e nutritivo ou pela falta de estímulo à criança doente que se encontra muitas vezes sem apetite. Observa-se também a pequena oferta de frutas, verduras, vegetais folhosos às crianças nesta faixa etária, muito embora haja grande variedade desses alimentos ricos em minerais e vitaminas.

A proposta contida neste Guia Alimentar traz orientações de como proceder para ultrapassar estes problemas. Com vistas a prevenção e redução dos riscos e problemas detectados e à promoção de uma dieta saudável, foi elaborado

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

