

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR: CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES PARA A ATENÇÃO BÁSICA

Dra. Ana Izabel Jatobá de Souza
Dra. Juliana Coelho Pina

Estratégia Nacional Para Alimentação Complementar Saudável

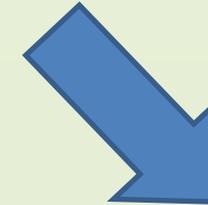


OBJETIVOS



Fortalecer as ações de apoio e promoção alimentação complementar saudável no Sistema Único de Saúde, assim como incentivar a orientação alimentar como atividade de rotina nos serviços de saúde.

AÇÕES



Incentivar a orientação alimentar como atividade de rotina nos serviços de saúde, contemplando a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, com a introdução da alimentação complementar em tempo oportuno e de qualidade, respeitando a identidade cultural e alimentar das diversas regiões brasileiras.

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

DEFINIÇÃO

Qualquer alimento nutritivo, sólido ou líquido, que vai complementar ao leite humano ou a outros leites a partir do 6º mês de idade ou mais precocemente no 4º mês, se já estiver em uso de leites artificiais (BRASIL, 2009).



ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

DESAFIOS

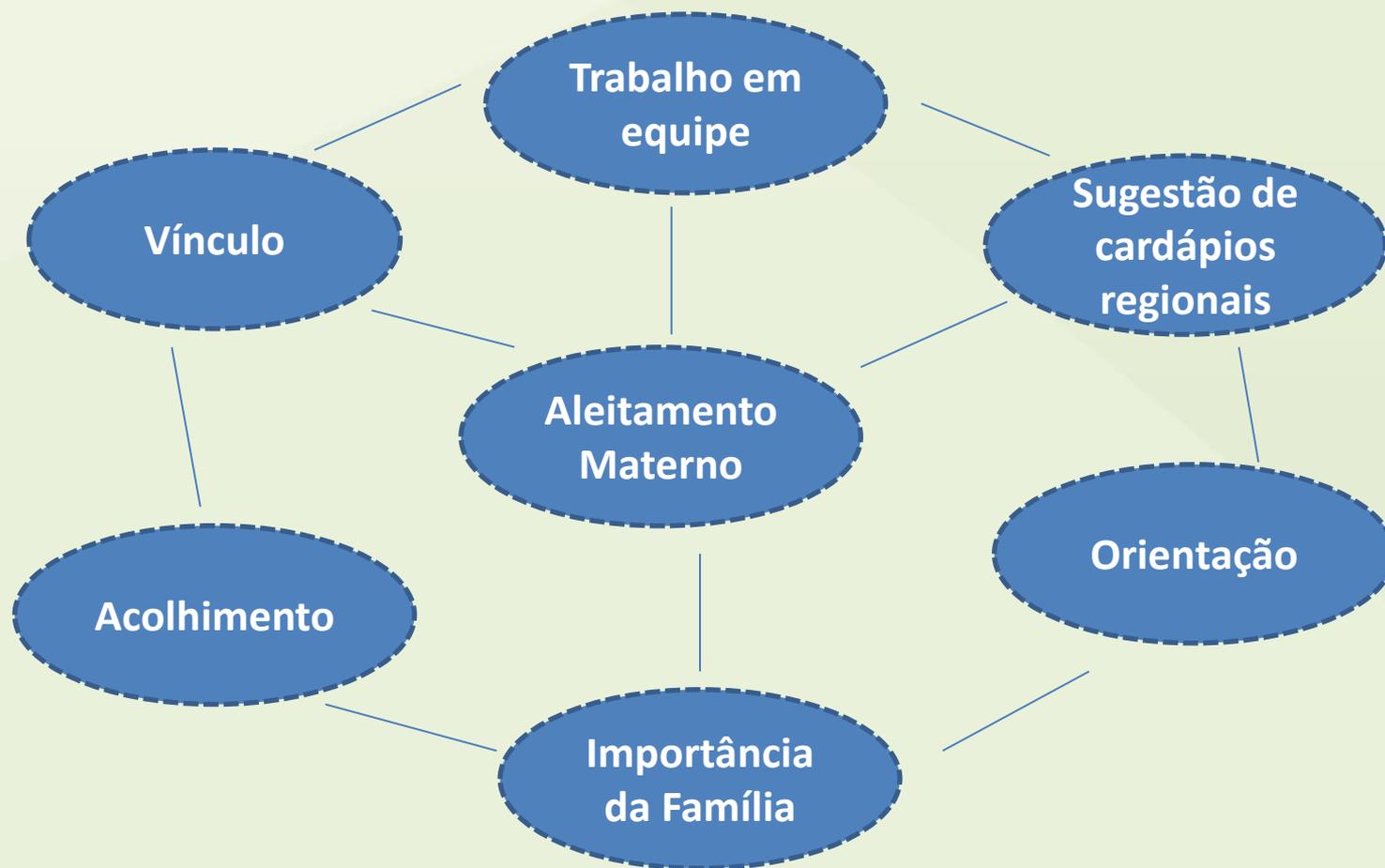
- Integralidade
- Ouvir, elogiar, sugerir dentro de cada realidade encontrada
- Estimular as famílias à alimentação saudável;
- Atualizar-se constantemente.



ATRIBUTOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- **Acessibilidade Financeira**
- **Sabor**
- **Variedade**
- **Cor**
- **Harmonia qualidade x quantidade**
- **Segurança sanitária**

Qual o papel do Enfermeiro?



ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

QUANDO INICIAR?



- Organismo começa a produzir enzimas digestivas em quantidades suficientes.
- Criança senta sem apoio e obtém controle neuromuscular da cabeça e pescoço.
- Reflexo de protrusão desaparecendo.
- Desenvolve reflexos de deglutição, como o reflexo lingual.
- Inicia a erupção dos primeiros dentes.
- Manifesta excitação à visão dos alimentos.
 - Desenvolve mais o paladar e assim, preferências alimentares.
- Necessidade de fontes exógenas de ferro.

ALIMENTO COMPLEMENTAR

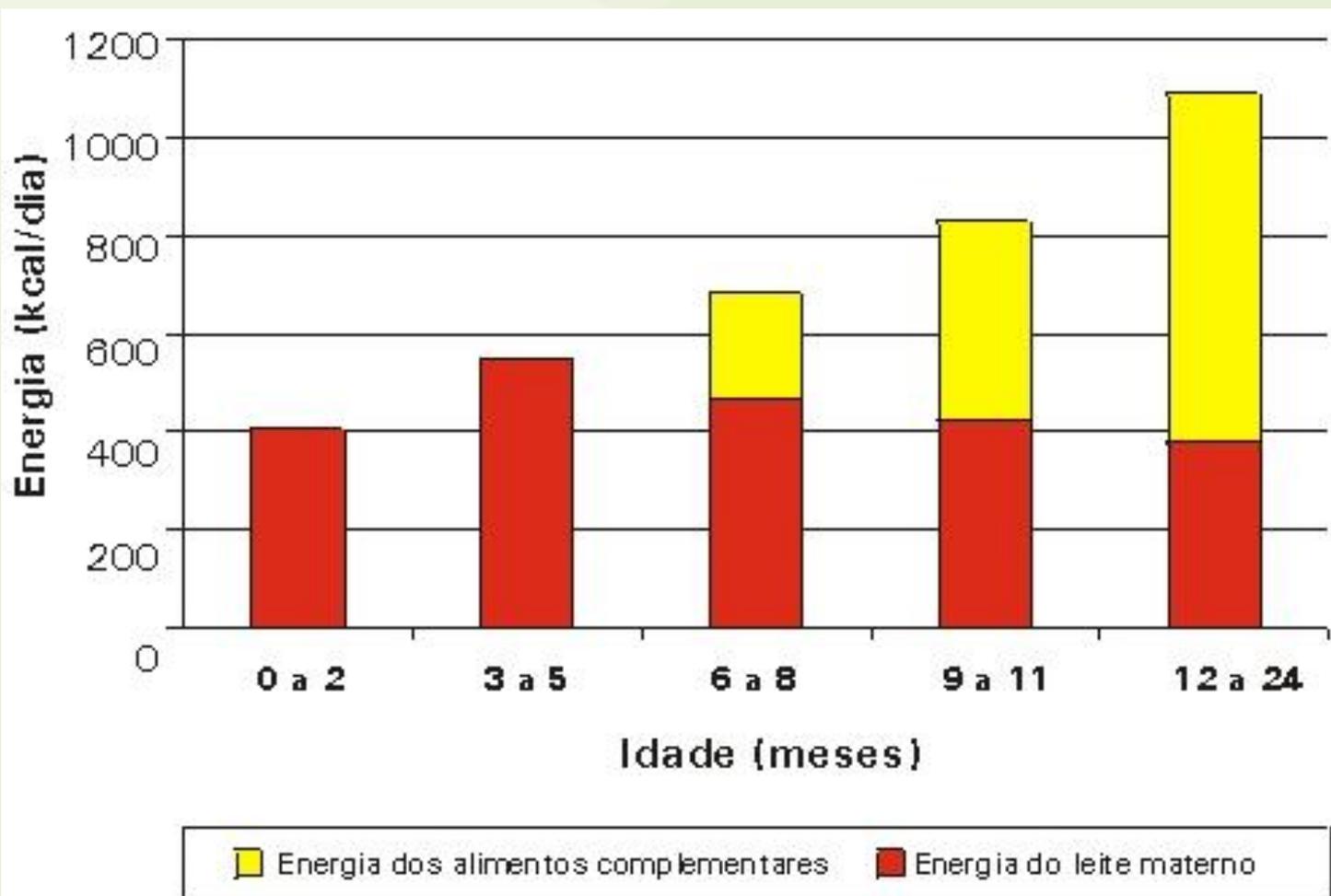
QUE RISCO PODE TER NA INTRODUÇÃO PRECOCE?

- . Excesso de peso
- . Desnutrição
- . Diarreia
- . Infecções
- . Desmame precoce, por diminuir sucções e produção do leite
- . Associação com o desenvolvimento de doenças futuras como obesidade, hipertensão, asma, bronquite, diabetes mellitus tipo 1 e 2.

QUE RISCO PODE TER NA INTRODUÇÃO TARDIA?

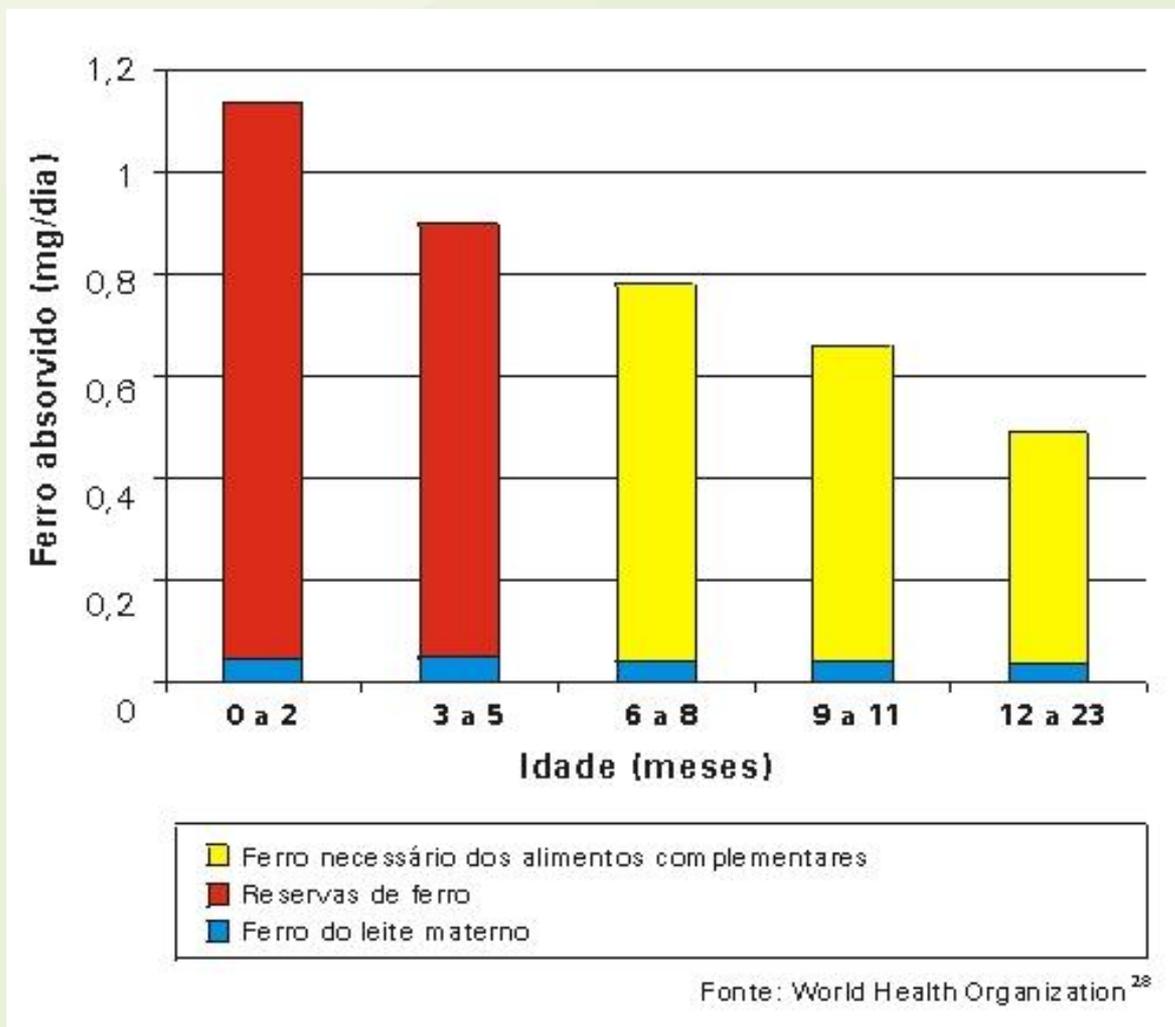
- . Retardo do crescimento
- . Deficiência de Ferro
- . Desnutrição
- . Anemia ferropriva.

Necessidades energéticas e energia necessária dos alimentos complementares para suprir as necessidades em crianças < 2 anos



Fonte: World Health Organization²⁸

Necessidades de **ferro** e quantidade de ferro necessária dos alimentos complementares para suprir as necessidades em crianças < 2 anos



Dez passos para uma alimentação saudável

Menores de 2 anos



Passo 1



- Dê somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento



Passo 2



Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.

Passo 3



Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.

É importante que a família seja orientada sobre:

- A introdução dos alimentos complementares deve ser lenta e gradual, iniciando com três refeições diárias aos 6 meses até chegar a 5 refeições após os 12 meses.
- Mesmo recebendo outros alimentos, é importante que a criança seja amamentada até os dois anos ou mais. O leite materno continua alimentando a criança e protegendo-a contra doenças.
- No início, a criança pode rejeitar as primeiras ofertas, porque tudo para ela é novidade (a colher, o sabor e a consistência do alimento).
- Há crianças que se adaptam facilmente às novas etapas e aceitam muito bem os novos alimentos. Outras precisam de mais tempo, não precisando esse fato ser motivo de ansiedade e angústia para as famílias.

Referência de quantidade

Idade	Textura	Quantidade
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml (cerca de 6 colheres de sopa cheias)
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml (cerca de 7 colheres de sopa cheias)
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados	Uma xícara ou tigela de 250 ml (cerca de 9 colheres de sopa cheias)

RESPEITAR SINAIS DE SACIEDADE!!!

Esquema para crianças em aleitamento materno

Após completar 6 meses	Após completar 7 meses	Após completar 12 meses
<ul style="list-style-type: none">• Aleitamento materno sob livre demanda• 1 papa de frutas no meio da manhã• 1 papa salgada no final da manhã• 1 papa de frutas no meio da tarde	<ul style="list-style-type: none">• Aleitamento materno sob livre demanda• 1 papa de frutas no meio da manhã• 1 papa salgada no final da manhã• 1 papa de frutas no meio da tarde• 1 papa salgada no final da tarde	<ul style="list-style-type: none">• Aleitamento materno sob livre demanda• 1 refeição pela manhã (pão, fruta com aveia)• 1 fruta• 1 refeição básica da família no final da manhã• 1 fruta• 1 refeição básica da família no final da tarde

OFERECER ÁGUA NOS INTERVALOS!!!!

Orientações importantes

A água deve ser tratada, fervida ou filtrada;

Lavar as mãos em água corrente e sabão antes de preparar e oferecer a alimentação para a criança;

Todo utensílio que vai ser utilizado para oferecer a alimentação à criança precisa ser lavado e enxaguado com água limpa;

Os alimentos contidos nas papas salgadas devem ser bem cozidos;

As frutas devem ser bem lavadas, em água própria, antes de serem descascadas, mesmo aquelas que não sejam consumidas com casca;

A sobra do prato não deve ser oferecida novamente, tão bem como a sobra da mamadeira;

A mamadeira é o maior veículo de contaminação, aumentando o risco de infecções e diarreia. Orientar à higienização adequada.

DICAS

- Temperar com pouco sal e ervas
- Não usar açúcar
- Sucos naturais após as refeições – mas de preferência a fruta (> densidade energética)
- Vísceras e miúdos ao menos 1 x / semana
- Alimentos de época e regionais
- A papa salgada deve conter um alimento de cada grupo

Grupos Alimentares



Cereais e tubérculos

Exemplos: Arroz, aipim, batata-doce, macarrão, batata, cará, farinhas, batata-baroa e inhame.



Hortalças e frutas

Exemplos: Folhas verdes, laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.



Carne e ovos

Exemplos: Frango, codorna, peixes, pato, boi, vísceras (miúdos) e ovos.



Grãos

Exemplos: Feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.

Alimentos	Quantidade (100g)	Ferro (mg)
Fontes de ferro heme		
Carne de gado cozida (lagarto)	1 bife médio	1,9
Carne de gado cozida (contrafilé sem gordura)	1 bife médio	2,4
Carne de gado cozida (patinho sem gordura)	1 bife médio	3,0
Frango cozido (coxa sem pele)	2 unidades grandes	0,8
Frango cozido (peito sem pele)	1 pedaço médio	0,3
Frango cozido (sobrecoxa sem pele)	2 unidades pequenas	1,2
Coração de frango cozido	12 unidades grandes	6,5
Peixe cozido	1 filé médio	0,4
Carne de porco (bisteca grelhada)	1 pedaço médio	1,0
Carne de porco (costela assada)	1 pedaço médio	0,9
Fígado de boi cozido	1 bife médio	5,8
Fígado de galinha	2 unidades médias	9,5
Fontes de ferro não heme		
Ovo	2 unidades	1,5
Feijão preto cozido	1 concha média	1,5
Beterraba cozida	4 fatias grandes	0,2
Beterraba crua	5 colheres das de sopa cheias de beterraba ralada	0,3



Fontes de ferro

Fontes de vitamina A

Alimento	Quantidade (100g)	Vitamina A (μg)
Abóbora cozida	4 colheres das de sopa	108
Mamão papala	1/2 unidade média	31,22
Manga	1/2 unidade média	402,12
Cenoura crua	1 unidade média	2813,7
Cenoura cozida	1 unidade média	2455,25
Brócolis	3 ramos médios	139
Couve	4 colheres das de sopa	72
Espinafre	4 colheres das de sopa	819
Batata doce cozida	3 colheres das de sopa	1790,25
Fígado bovino cru	1 bife médio	10318,75

Esquema Crianças Não Amamentadas

Menores de 4 meses	De 4 a 8 meses	Após completar 8 meses	Após completar 12 meses
Alimentação láctea	Leite	Leite	Leite e fruta ou cereal ou tubérculo
	Papa de fruta	Fruta	Fruta
	Papa salgada	Papa salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Papa de fruta	Fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
	Papa salgada	Papa salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Leite	Leite	Leite

Evitar leite de vaca no primeiro ano de vida – pobre em ferro, distúrbios hidroeletrólíticos e alergia alimentar.

Volume e número de refeições lácteas

Idade	Volume/Refeição	Número de refeições/dia
Do nascimento a 30 dias	60 – 120ml	6 a 8
30 a 60 dias	120 – 150ml	6 a 8
2 a 3 meses	150 – 180ml	5 a 6
3 a 4 meses	180 – 200ml	4 a 5
> 4 meses	180 – 200ml	2 a 3

Reconstituição do Leite e Fórmulas

Leite em pó integral:

1 colher das de sobremesa rasa para 100ml de água fervida.

1 $\frac{1}{2}$ colher das de sobremesa rasa para 150ml de água fervida.

2 colheres das de sobremesa rasas para 200ml de água fervida.

Preparo do leite em pó: primeiro, diluir o leite em pó em um pouco de água fervida e, em seguida, adicionar a água restante necessária.

Leite integral fluido:

$\frac{2}{3}$ de leite fluido + $\frac{1}{3}$ de água fervida

70ml de leite + 30ml de água = 100ml

100ml de leite + 50ml de água = 150ml

130ml de leite + 70ml de água = 200ml

Passo 4



- A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.

Nem todo choro é fome!

**Guloseimas e líquidos doces comprometem
apetite!**

Passo 5



- A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.



Preparo

É importante que a família seja orientada sobre:

- No início, os alimentos complementares devem ser especialmente preparados para a criança.
- Os alimentos devem ser cozidos em água apenas para ficarem macios, ou seja, deve sobrar pouca água na panela.
- Os alimentos podem ser amassados com o garfo.
- A consistência dos alimentos deve ser pastosa (papa ou purê), não devendo ser passados na peneira e nem batidos no liquidificador, para que a criança possa experimentar novas consistências, sabores e cores e aprenda a mastigar.

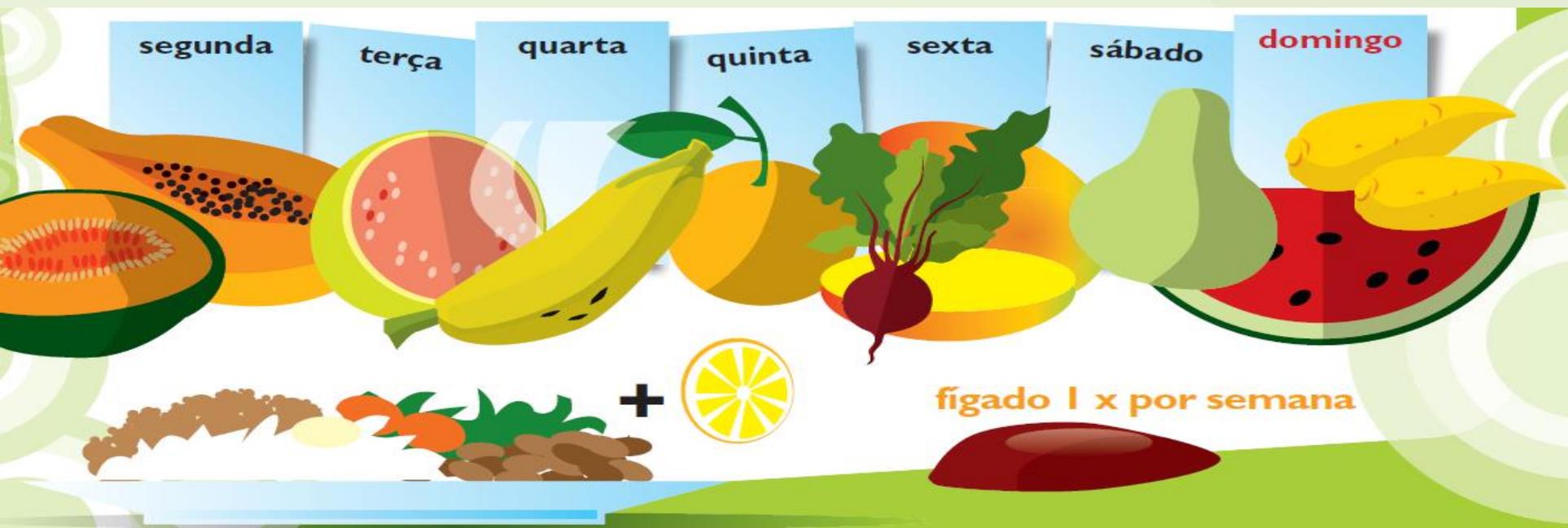
Preparo

Sugira que a partir dos 8 meses, algumas preparações da família como o arroz, feijão, cozidos de carne ou legumes sejam oferecidos à criança, desde que amassados ou desfiados e que não tenham sido preparados com temperos picantes e ou industrializados.

Verifique se no preparo a mãe costuma utilizar liquidificador ou peneira. Explique que o uso desses utensílios pode aumentar a chance de contaminação dos alimentos, além de causar perdas de nutrientes.

Passo 6

- Ofereça à criança diferentes alimentos ao dia
– uma alimentação variada é uma alimentação colorida!



DICAS

- Duas frutas diferentes por dia (principalmente ricas em vitamina A)
- A cada dia um novo alimento de cada grupo deve compor a refeição
- Carne e vitamina C aumentam absorção de ferro vegetal
- Arroz e feijão (2:1): proteínas de alto valor biológico
- Evitar farináceos na mamadeira: prejudica aceitação do leite
- Evitar mingaus: pobres em proteínas/micronutrientes

Passo 7

- Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições



DICAS

- Oferecer 8-10 vezes alimentos novos
- Não misturar alimentos no prato
- Prato separado

Exemplo da família!

Passo 8

- Evite oferecer açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação

EVITE



- Os alimentos para crianças devem ser naturais sem adição de açúcar.
- Deve-se escolher as frutas que não precisam ser adoçadas (Exemplo: laranja, caju, maçã, pêra, mamão, banana, melancia, goiaba, manga).
- A criança pequena não precisa “experimentar de tudo”, como por exemplo, iogurtes industrializados, macarrão instantâneo, bebidas alcoólicas, salgadinhos, refrigerantes, frituras, cafés, embutidos, enlatados, chás e doces. Esses alimentos aumentam o risco de anemia, alergias alimentares e obesidade.

ATENÇÃO AOS RÓTULOS! E AOS IRMÃOS...

Passo 9

- Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.



É importante que a família seja orientada sobre:

- É importante que as frutas, legumes e verduras sejam lavados em água corrente e colocados de molho por dez minutos, em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (ler rótulo da embalagem) na diluição de uma colher de sopa do produto para cada litro de água. Depois enxaguar em água corrente, antes de serem descascados, mesmo aqueles que não sejam consumidos com casca.

Pergunte: Como você lava os alimentos? Costuma deixar de molho?

- Os utensílios da criança devem ser lavados e enxaguados em água limpa.
- Deve-se preparar apenas a quantidade de alimentos que a criança costuma comer, para evitar sobras,

Passo 10



- Estimule a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação



Dicas

- Aumentar aleitamento materno
- Fracionar dieta
- Alimentos preferidos, porém saudáveis
- No geral, melhor aceitação líquida

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar** (Cadernos de Atenção Básica, n. 23). Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Receitas Regionais para crianças de 6 a 24 meses**. Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação Saudável para crianças menores de dois anos** - álbum seriado. Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2011.