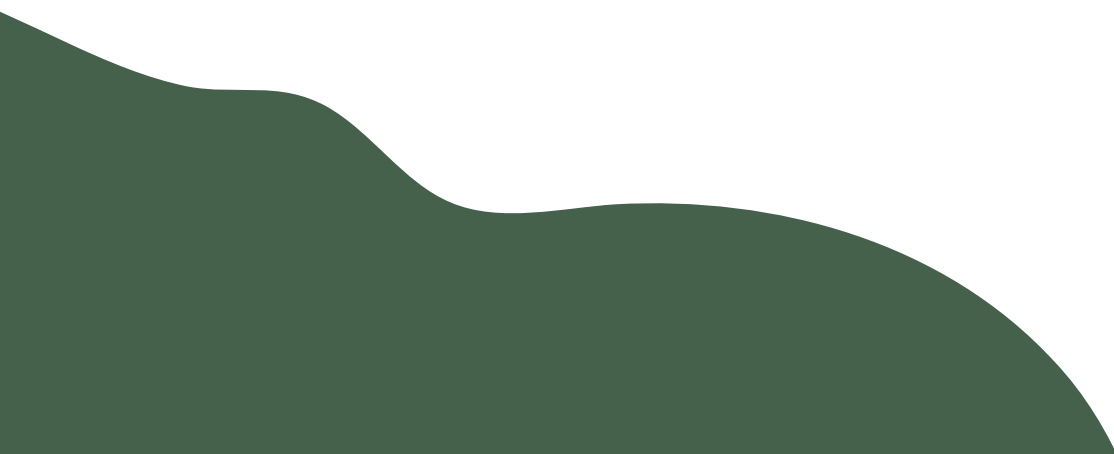




UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública

Conhecendo os alimentos

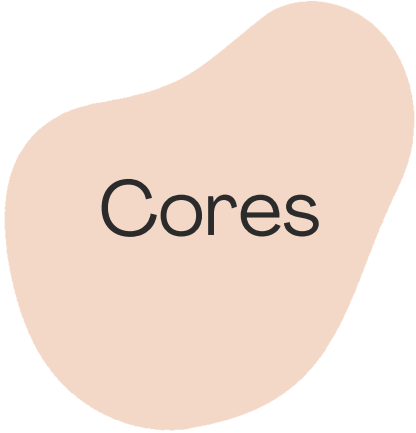
Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos



SÃO PAULO/SP, 2022

A partir dos 6 meses...

- O leite materno deve ser mantido, porém novos alimentos devem ser introduzidos!

A large, irregular orange blob with a soft, watercolor-like texture, containing the word 'Cores' in black text.

Cores

A large, irregular purple blob with a soft, watercolor-like texture, containing the word 'sabores' in black text.

sabores

A large, irregular pink blob with a soft, watercolor-like texture, containing the word 'Cheiros' in black text.

Cheiros

A large, irregular teal blob with a soft, watercolor-like texture, containing the word 'Texturas' in black text.

Texturas

"Pelo leite materno a criança percebe sutilmente os sabores da comida consumida pela mãe."

O primeiro passo é conhecer os alimentos... 💡



1

Alimentação variada,
equilibrada e saborosa

2

Comida da família

3

Modificação da consistência

4

Formação de hábitos
alimentares

Adultos e crianças têm papéis diferentes...



Oferecem os alimentos
saudáveis



Escolhe dentre as
opções oferecidas

Processamento de alimentos



1

Consumo de alimentos que não podem ser consumidos in natura, maior variedade e conservação

2

Composição de nutrientes

3

Sabor

4

Circunstâncias e quantidades em que serão consumidos

Alimentos in natura ou minimamente processados



- Obtidos diretamente das plantas ou dos animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.
- Passam por alguma modificação, como limpeza, remoção de partes indesejáveis, divisão, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento ou processos semelhantes **que não envolvam a adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou qualquer outra substância ao alimento original.**

Exemplos



Alimentos in natura ou minimamente processados

1

O consumo de alimentos desse grupo promove saúde, pois são ricos em nutrientes.

2

Favorece encontros e transmissão de receitas e das habilidades culinárias por gerações, por serem preparados em casa e consumidos por toda a família.

3

favorece as formas tradicionais de produção de alimentos, maior diversidade e a preservação de recursos naturais e do meio ambiente, além de fortalecer a agricultura familiar, especialmente se eles forem orgânicos e de base agroecológica.



**EXISTEM ALIMENTOS DESSE GRUPO QUE NÃO SÃO
RECOMENDADOS PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS?**



**EXISTEM ALIMENTOS DESSE GRUPO QUE NÃO SÃO
RECOMENDADOS PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS?**



Ingredientes culinários processados



- São produtos usados para preparar as refeições.
- São fabricados pela indústria a partir de substâncias que existem em alimentos in natura.
- Os ingredientes culinários processados devem ser usados com moderação para criar **preparações culinárias**.

Exemplos



Alimentos processados



- São alimentos elaborados a partir de alimentos in natura, porém, geralmente **adicionados de sal ou de açúcar (ou outro ingrediente culinário)** para durarem mais ou para permitir outras formas de consumo.
- Mesmo sendo menos modificados que os ultraprocessados, o consumo excessivo dos alimentos processados também está relacionado a doenças do coração, hipertensão, diabetes, obesidade e câncer.

Alimentos processados

1

Os alimentos processados podem ser consumidos em pequenas quantidades e eventualmente, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

2

Para a criança entre 6 meses e 2 anos, somente alguns alimentos processados podem fazer parte da alimentação.

VOCÊ SABE QUAIS SÃO???

Exemplos

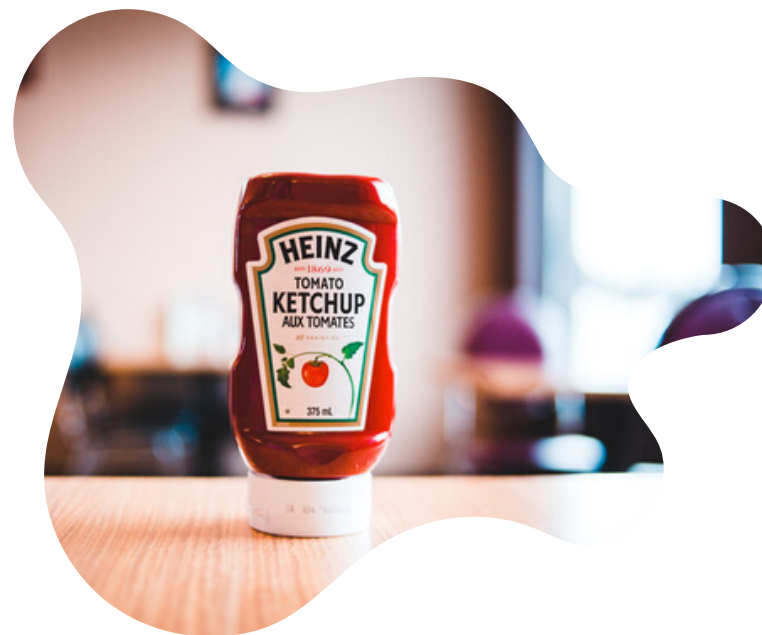


Alimentos ultraprocessados



- São produzidos pela indústria por meio de várias técnicas e etapas de processamento e **levam muitos ingredientes**, como sal, açúcar, óleos, gorduras e **aditivos alimentares** (corantes artificiais, conservantes, adoçantes, aromatizantes, realçadores de sabor, entre outros, **não utilizados em casa**).

Exemplos



Alimentos ultraprocessados

1

Não devem ser oferecidos à criança e devem ser evitados pelos adultos. Quando consumidos em excesso, podem ocasionar DCNTs.

2

São formulados para serem extremamente saborosos e induzirem seu consumo frequente.

3

O consumo desses alimentos diminui o interesse pelos alimentos naturais. Isso é particularmente crítico no começo da vida, pois a criança está formando a base de seu hábito alimentar.

4

Desfavorecem a atenção à alimentação, pois frequentemente são consumidos em pé e/ou sem uso de talheres ou, ainda, ao mesmo tempo em que a pessoa realiza outra atividade.

Graus de processamento



Papinhas industrializadas



Texturas não favorecem o desenvolvimento da mastigação

São compostas por diferentes alimentos misturados no mesmo potinho

Não favorecem o costume com a comida da família e os alimentos regionais

Menor biodisponibilidade de nutrientes

Grupos alimentares

Os alimentos in natura ou minimamente processados podem ser agrupados de acordo com os tipos e quantidades de nutrientes que apresentam e com o seu uso culinário.

FEIJÕES



CEREAIS



RAÍZES E TUBÉRCULOS



LEGUMES E VERDURAS



FRUTAS



CARNES E OVOS



LEITES E QUEIJOS



AMENDOIM E CASTANHAS



CONDIMENTOS NATURAIS





FEIJÕES



Feijão (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, mulatinho, preto, rajado, , vermelho) e ervilha, grão de bico, soja e lentilha.

Fontes de proteínas, fibras, ferro, zinco e vitaminas do complexo B.

Recomenda-se deixar o feijão de molho por 8 a 12 horas antes de cozinhar.



LEGUMES E VERDURAS



Legumes: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha torta, jiló, maxixe, pepino, pimentão, quiabo, tomate e vagem.

Verduras: acelga, agrião, alface, almeirão, beldroega, brócolis, catalonha, cebola, chicória, couve, couve-flor, espinafre, jambu, major-gomes, mostarda, ora-pro-nóbis, repolho, taioba.

Ricos em diversas vitaminas e minerais (**ferro e vitamina A**).

CEREAIS



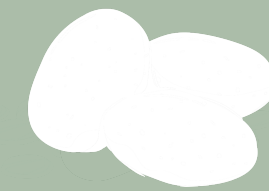
arroz, aveia, centeio, milho, trigo, e os diferentes tipos de farinha, como fubá, flocão, amido de milho, farinha de trigo, as massas, etc.

Contêm carboidratos, fibras, minerais e vitaminas, especialmente os cereais integrais e **GLÚTEN**.

PARECE CEREAL, MAS NÃO É: biscoitos salgados e doces, barrinhas, cereal matinal, farinhas instantâneas para o preparo de mingau.



RAÍZES E TUBÉRCULOS



Batatas, cará, inhame, mandioca, aipim ou macaxeira, farinha de mandioca, a fécula de batata, o polvilho e outras farinhas feitas de raízes e tubérculos.

Apresentam composição nutricional parecida com a dos cereais. Contêm carboidratos, um pouco de fibras, algumas vitaminas e minerais.

PARECE, MAS NÃO É: batatas tipo chips, batata palha, batata palito pronta e preparados de purê de batata.



FRUTAS



abacate, abacaxi, açaí, acerola, ameixa, amora, banana, cajá, caju, caqui, carambola, figo, goiaba, graviola, jaca, laranja, tangerina, maçã, mangaba, mamão, maracujá, etc.

São fontes de fibras, vitaminas e minerais, e possuem substâncias que protegem contra doenças.

Dar preferência às frutas da região e da estação.

- SUCOS NÃO SUBSTITUEM A FRUTAS NATURAIS;



CARNES E OVOS



carnes bovina, de suíno, cabrito, cordeiro, búfalo, aves, coelho, pescados, frutos do mar, ovos, vísceras ou miúdos de animais.

Contêm proteína, gordura, ferro, zinco e vitamina B12 e, no caso do fígado, também muita vitamina A.

PARECE, MAS NÃO É: hambúrguer, nuggets, salsicha, salame, linguiça, presunto, mortadela, apresuntado, carnes e peixes empanados prontos.



LEITES E QUEIJOS



O mais importante para a criança menor de 2 anos é o leite materno. Também fazem parte do grupo o leite de outros animais e seus derivados.

São ricos em proteína, gordura, cálcio e vitamina A. Não é necessário oferecer leite de outros animais para crianças que são amamentadas.

PARECE, MAS NÃO É: vendidos como “alimento infantil” utilizam leite como ingrediente - achocolatado, bebidas lácteas, iogurtes adoçados.



AMENDOIM E CASTANHAS

Amêndoas, amendoim, avelã, castanhas de caju, castanha do Pará/do Brasil, castanha de baru, noz-pecã, pistache.

Esses alimentos são ricos em minerais, vitaminas, fibras, gorduras saudáveis e substâncias antioxidantes que previnem doenças.

Por sua consistência dura, podem causar engasgo e sufocamento, não sendo seguros para serem oferecidos inteiros à criança.



CONDIMENTOS NATURAIS



alecrim, cúrcuma, canela, cebolinha, cheiro-verde, coentro, cominho, cravo, gengibre, louro, manjeriçã, orégano, pimentas, sálvia e tomilho.

Cebola, alho, limão, laranja, azeites, óleos e outros alimentos in natura ou minimamente processados também podem ser usados como temperos.

PARECE, MAS NÃO É: Caldos em cubos e molhos prontos são alimentos com grandes quantidades de sal, gordura, açúcares, glutamato monossódico.

ÁGUA



Fonte essencial para a vida, a água também é um alimento. A criança em amamentação exclusiva não precisa beber água, pois o leite materno hidrata na medida certa.

A água deve ser oferecida em copo principalmente nos intervalos entre as refeições.

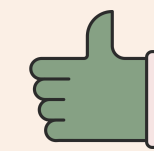
Oferecer é importante, pois a criança não percebe que está com sede e não pede água. Em lugares muito quentes, a necessidade de água é maior.

**Monotonia na dieta
brasileira: de Norte a Sul,
10 produtos concentram
mais de 45% do consumo
alimentar**

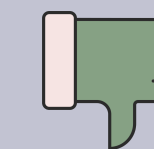
A escolha dos alimentos está
cada vez mais restrita



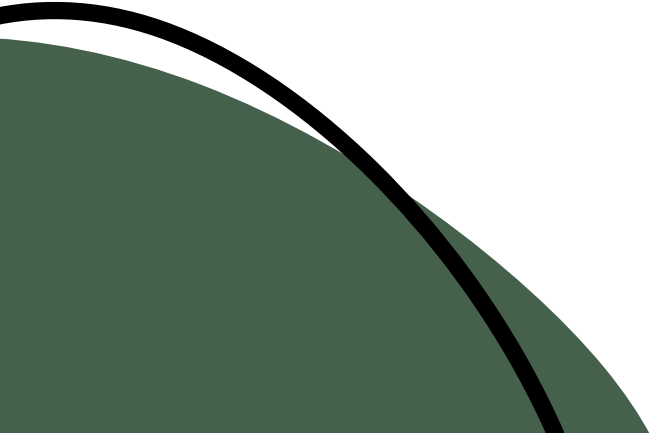
Um retrato do sistema
alimentar brasileiro e
suas contradições, 2020.



Um dos países com maior
biodiversidade e produção de
alimentos...



Mais de 1/3 da nossa conta vai para
poucos tipos de alimentos — e essa
característica é válida para todas as
classes sociais.



Obrigada!

