



Figura 2 – Criança sendo estimulada a comer frutas no lanche no lugar de alimentos industrializados que possam conter açúcar (muitas vezes, escondido)

veis, incluindo os açúcares provenientes da ingestão de frutas,

por exemplo (Figura 2). No entanto, regras muito restritivas podem resultar em aumento da preferência destes alimentos doces e na ausência dos pais as crianças podem consumir exageradamente estes alimentos. Assim, não se justifica erradicar o açúcar das crianças e adultos, salvo alguns agravos de saúde, mas sim, fazer com que seja racional o consumo, já que se feito em excesso, pode, como mencionamos acima, estar relacionado à doença cárie, mas também, outros agravos mais sérios como obesidade, diabetes e alguns tipos de câncer.

É importante educar o paladar desde a introdução alimentar para o consumo de alimentos com menor adição de açúcar. Fugir dos alimentos açucarados industrializados pode ser uma alternativa de se diminuir a ingestão de açúcar, sem ter que eliminar da dieta os açúcares naturais. Vale, ainda, ressaltar a importância, no controle da doença cárie, da frequência de ingestão de açúcares. Deve-se preferir, assim, ingeri-lo menos de 6 vezes ao dia. Fugindo do consumo de balas, chicletes, bolachas e afins, também fica mais fácil atingir essa recomendação.

REFERÊNCIAS

1. Agostoni C, Baselli L, Mazzoni MB. Early nutrition patterns and diseases of adulthood: a plausible link? *Eur J Intern Med.* 2013; 24: 5–10.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
3. Chaffee BW, Feldens CA, Rodrigues PH, Vitolo MR. Feeding practices in infancy associated with caries incidence in early childhood. *Community Dent Oral Epidemiol.* 2015 Aug;43(4):338–48.
4. Peres MA, Sheiham A, Liu P, Demarco FF, Silva AE, Assunção MC, Menezes AM, Barros FC, Peres KG. Sugar Consumption and Changes in Dental Caries from Childhood to Adolescence. *J Dent Res.* 2016 Jan 12.
5. Segatto C. Chega de terrorismo nutricional. *Revista Época.* Publicado em 28/12/2014. Acessível em: <http://www.liliancomunica.com.br/site/index.php/midia/o-peso-das-dietas-na-revista-epoca/> Acesso em: 14 de fevereiro de 2016.
6. U.S. Food and Drug Administration. How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. Nov. 2004. Acessível em: <http://www.fda.gov/food/ingredientspackaginglabeling/labelingnutrition/ucm274593.htm> Acesso em 02/02/2016.
7. World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
8. Zalewski BM1, Patro B, Veldhorst M, Kouwenhoven S, Escobar PC, Lerma JC, Koletzko B, Van Goudoever JB, Szajewska H. Nutrition of Infants and Young Children (1–3 Years) and its Effect on Later Health: A Systematic Review of Current Recommendations (EarlyNutrition Project). *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2015 Mar 9:0.

INDICADOR ODONTOLÓGICO ON-LINE.

AMPLIE A SUA REDE DE CLIENTES

Facilite a indicação do seu nome e especialidade para outros profissionais da área odontológica.

Grátis para assinantes do Indicador Profissional da Revista da APCD.

Não perca essa oportunidade! Faça já o seu cadastro.



A APCD facilita o seu dia a dia.

Acesse: www.apcd.org.br/indicadorodontologico

Ligue: 11 2223-2332, das 9h às 18h, de segunda a sexta-feira,

ou por e-mail: marketing@apcdcentral.com.br

