

Trabalho de Conclusão de Disciplina: Alimentação Complementar

Adriana de Almeida

Karen Campos

Lina Abu Alhuda

Thais Erissa Haraguni

O que é a Alimentação Complementar?

- Alimentação que complementa o aleitamento materno
- Período ideal: 6 meses – 2 anos de vida (ou até final do aleitamento)



+



Importância:

- Complementar a carga energética e as qualidades nutricionais do leite humano para o crescimento saudável e desenvolvimento adequado da criança
- Criar hábitos alimentares saudáveis

Por que começar aos 6 meses?

- Leite materno não é mais suficiente para suprir as necessidades energéticas e nutricionais da criança
- Erupção dos 1ºs dentes → mastigação
- Reflexos para deglutição
- Excitação à vista do alimento (apetite)
- Desenvolvimento do paladar
- Controle neuromuscular da cabeça e do pescoço
- Desenvolvimento do trato gastrointestinal e renal



Alimentação Complementar no Brasil

- AME pouco prevalente
- Introdução precoce de chás, suco de fruta, água e outros leites
- Introdução precoce da alimentação complementar

	AME em menores de 6 meses (%)	AM em crianças de 9 – 12 meses (%)
Norte	45,9	76,9
Nordeste	37	59,1
Centro-Oeste	45	64,1
Sudeste	39,4	51,4
Sul	43,9	49,5
Brasil	41	58,7

Fonte: <http://www.jped.com.br/conteudo/10-86-04-317/port.asp>

Do que consiste a AC?

- Papa de frutas
- Papa salgada
- Comida da família

Faixa etária	Tipo de alimento
Até o 6º mês	Leite materno
6º ao 7º mês	Leite materno, papa de fruta, papa salgada, ovo, carne
7º ao 8º mês	Leite materno, segunda papa salgada
9º ao 11º mês	Leite materno, gradativamente passar para alimentação da família
12º mês	Leite materno, comida da família



Os atributos da alimentação complementar saudável

A alimentação saudável deve contemplar os seguintes pontos básicos, são eles:

- Acessibilidade física e financeira
- Sabor
- Variedade
- Cor
- Harmonia
- Segurança Sanitária

Segurança Sanitária

A água deve ser 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.

A má alimentação complementar e seus problemas

Em que consiste uma alimentação complementar inadequada:

Carência de frutas, verduras e legumes

Inserção de alimentos industrializados ricos em gorduras e açúcares

Interrupção do aleitamento materno após os 6 primeiros meses

Problemas comuns em decorrência disso:

Anemias (principalmente ferropriva)

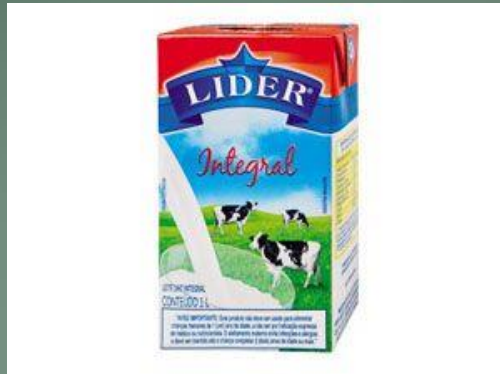
Avitaminoses (principalmente carência de Vitamina A)

Excesso de peso

Desnutrição

Fonte: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf

ALIMENTOS PREJUDICIAIS AO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS



A desnutrição infantil merece atenção especial

- De acordo com a OMS (Organização das Nações Unidas), a desnutrição é a causa de **49%** das mortes em crianças menores de 5 anos

- Principais causas

Vida intra-uterina (baixo peso ao nascer)

Privação de alimentos

*Má alimentação complementar

Episódios de doenças infecciosas diarreicas e respiratórias

Consequências

Aumenta o riscos de novas doenças

Déficit de estatura

Baixo peso

Afeta o desenvolvimento cognitivo

Proporção de crianças com baixo peso para a idade nas áreas cobertas pelo Pacs e pelo PSF (1999-2004)

	Crianças menores de 1 ano	Crianças entre 1 e 2 anos
1999	10,1%	19,8%
2000	8,2%	17,5%
2001	7,0%	14,6%
2002	6,1%	13,0%
2003	4,8%	10,1%
2004	3,6%	7,7%

Fonte: Sistema de Informação da Atenção Básica (Siab) do Ministério da Saúde.

Prevalência da desnutrição infantil por região (1996)

	Centro-Oeste	Nordeste	Norte	Sudeste	Sul
Baixo peso para a idade	3,0%	8,3%	7,7%	4,8%	2,0%
Baixa estatura para a idade (desnutrição crônica)	8,2%	17,9%	16,2%	5,3%	5,1%
Baixo peso para a estatura (desnutrição aguda)	2,9%	2,8%	1,2%	2,5%	0,9%

Fonte: PNDS, 1996.

Métodos para enfrentar o problema

- Programa Nacional de Suplementação de Ferro (PNSF);
- Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A;
- Guia Alimentar para crianças menores de dois anos ;
- A Norma Brasileira de Comercialização de alimentos para lactentes e crianças de primeira infância, bicos, chupetas e mamadeiras (NBCAL), transformada na Lei nº 11.265/06.

Programa nacional de Suplementação de Ferro (PNSF)

- O Ministério da Saúde desenvolve o Programa Nacional de Suplementação de Ferro, que se destina à suplementação preventiva de todas as crianças de 6 a 18 meses com sulfato ferroso.
- O leite materno nos primeiros seis meses de vida da criança previne anemia.
- Nutrisus

NutriSUS

- Objetivo de potencializar o pleno desenvolvimento infantil, a prevenção e o controle da anemia e outras carências nutricionais específicas na infância.



Fonte: dab.saude.gov.br

Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A

- Prevalência maiores de 10% de crianças com hipovitaminose A, condição que caracteriza como problema de saúde pública, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).
- Desde 1983, o Ministério da Saúde distribui cápsulas dessa vitamina para crianças de 6 a 59 meses de idade nos Estados brasileiros que são contemplados pelo Programa Brasil sem Miséria.



Informações sobre vitamina D

- Poucas horas de exposição à luz solar, no verão, produzem vitamina D suficiente para evitar deficiência por vários meses.
- Portanto, no Brasil, não há recomendação de rotina de suplementação oral dessa vitamina em virtude das necessidades diárias serem facilmente atingidas pela exposição solar.

Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos

- O Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos é uma iniciativa do Ministério da Saúde e do Programa de Promoção e Proteção à Saúde da Organização PanAmericana da Saúde (Opas/Brasil).
- Foram elaboradas recomendações para uma alimentação saudável, expressas em 10 passos:

- Passo 1: “Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.”
- Passo 2: “A partir dos seis meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.”
- Passo 3: “Após seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas, legumes) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.”
- 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.”
- Passo 5: “A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.”

- Passo 6: “Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.”
- Passo 7: “Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.”
- Passo 8: “Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.”
- Passo 9: “Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos: garantir o seu armazenamento e conservação adequados.”
- Passo 10: “Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.”

Lei nº 11.265/06

- O objetivo é contribuir para a adequada nutrição dos lactentes e das crianças de primeira infância, protegendo e incentivando a amamentação.

- Da Rotulagem

As fórmulas infantis, leites fluídos, leites em pó, leites em pó modificados, leites de diversas espécies animais e vegetais devem ter a seguinte advertência: “AVISO IMPORTANTE: o leite materno evita infecções e alergias e é recomendado até dois anos de idade ou mais.”

Alimentos de transição e alimentos à base de cereais indicados para lactentes e/ou crianças de primeira infância, bem como alimentos à base de leite ou não, devem ter a seguinte advertência: “O Ministério da Saúde adverte: após os seis meses de idade, continue amamentando seu filho e ofereça novos alimentos”.

Soluções alcançadas

- Segundo a Estratégia Nacional para Promoção do Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável no âmbito do Sistema Único de Saúde, em relação aos objetivos do milênio 4.



A taxa de mortalidade infantil no país caiu 75% entre 1990 e 2012

Infant mortality rate (deaths per 1,000 live births)			
Country	1990	2012	Decline (%) 1990–2012
Brazil	52	13	75

Fonte: CGSCAM/ DAPES /SAS e CGAN/DAB/SAS/MS

O Brasil está entre os países que mais superaram o ODM 4.

Country	U5MR 2012	Millennium Development Goal target for 2015	Bellow MDG
Maldives	11	31	65%
Turkey	14	25	44%
Saudi Arabia	9	16	44%
Estonia	4	7	43%
The former Yugoslav Republic of Macedonia	7	12	42%
Brazil	14	21	33%

Fonte: CGSCAM/ DAPES /SAS e CGAN/DAB/SAS/MS

Desafios que persistem

Fatores econômicos

- renda

Fatores sociais

- condições de habitação e de higiene
- disponibilidade de alimentos na região
- berçários e creches

Fatores culturais

- inserção da mulher no mercado de trabalho
- tripla jornada de trabalho da mulher
- interferência de outros familiares (avó) na alimentação da criança

Desafios que persistem

Fatores comportamentais

- Ambiente acolhedor com boa iluminação
- Contato visual com criança
- Exposições frequentes ao alimento para ser aceito
- Estimular olfato e paladar
- Aumentar consistência dos alimentos gradualmente
- Oferecer variedade de alimentos → evita monotonia
- Alimentos coloridos → estímulo visual + mais nutrientes
- Respeitar autocontrole energético da criança
- Presar segurança sanitária → evita infecções
- Paciência, afeto e interação com a família



BONS HÁBITOS ALIMENTARES

Obrigado!



Referências

- Audi CAF *et al.* Alimentos complementares e fatores associados ao aleitamento materno e ao aleitamento materno exclusivo em lactentes até 12 meses de vida em Itapira, São Paulo, 1999. Rev. bras. saúde matern. infant., Recife, 3 (1): 85-93, jan. - mar., 2003
- Santos CS *et al.* fatores que interferem na transição alimentar de crianças entre cinco e oito meses: investigação em serviço de Puericultura do Recife, Brasil. Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, 7 (4): 373-380, out. / dez., 2007
- L.M.P. SILVA *et al.* Práticas de alimentação complementar no primeiro ano de vida e fatores associados. Rev. Nutr., Campinas, 23(6):983-992, nov./dez., 2010
- Garcia MT. Alimentação complementar e estado nutricional de crianças menores de dois anos em Acrelândia, Acre, Amazônia Ocidental Brasileira. [dissertação de mestrado] São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo; 2009
- Guia alimentar para crianças menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2005. 152 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)
- Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009. 112 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 23) ISBN: 978-85-334-1561-4
- Guia ambulatorial de nutrição materno-infantil/organização Janine Maciel Barbosa [et al.] – 1. ED. – Rio de Janeiro: Medbook, 2013. ISBN: 978-85-99977-92-7

- Senac São Paulo – Departamento de desenvolvimento social. Promoção da amamentação e alimentação complementar. Acessado em: 10/05/2016. Disponível em: <<http://www.redeblh.fiocruz.br/media/cartilhasmam.pdf>>.
- Dias, Mara; Silveira, Lincon. Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos. Acessado em 10/05/2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000300015>.
- Caetano, Michelle; Ortiz, Thais; Silveira, Simone; Souza, Fabíola; Sarni, Oselka. Alimentação complementar: práticas inadequadas em lactentes. Acessado em: 11/05/2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002175572010000300006>.
- Ministério da Saúde. Manual de Condutas Gerais do Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A. Acessado em: 11/05/2016. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_condutas_suplementacao_vitamina_a.pdf>.
- Portal da saúde SUS. Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A. Acessado em: 11/05/2016. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_vitamina_a.php>.
- Portal da saúde SUS. Prevenção e Controle de Agravos Nutricionais. Acessado em: 11/05/2016. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_pcan.php?conteudo=nutrisus>.
- CGSCAM/ DAPES /SAS e CGAN/DAB/SAS/MS. Estratégia Nacional para Promoção do Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável no âmbito do Sistema Único de Saúde. Acessado em: 11/05/2016. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/eeab/6_balanco_acoes_cgscam.pdf>.