

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Antonio Carlos Pinto Jachinoski

A alimentação é uma das maiores preocupações de pais e responsáveis por crianças de todas as faixas etárias. Existe uma grande procura por parte dessas pessoas por informações quanto à quantidade e à qualidade do que se consome e, em contrapartida, há uma enorme exposição de informações em todos os tipos de mídia, veiculadas por anunciantes e fabricantes nem sempre preocupados com a sua veracidade.

O objetivo deste texto é esclarecer e desmistificar algumas das dúvidas mais frequentes com relação à alimentação e à nutrição, porém sem ter a pretensão de esgotar esse assunto, que é muito amplo e complexo. Talvez um dos primeiros pontos a ser abordado é a facilidade da formação de hábitos em crianças, principalmente por meio de bons exemplos, administração de horários e incentivos à manutenção de hábitos saudáveis. É bastante comum os pais cobrarem que os filhos comam determinados tipos de alimentos, mas eles mesmos não os consomem; se na família não existe o hábito, dificilmente a criança irá desenvolvê-lo.

Exemplos típicos são os pais que exigem que os filhos comam saladas e legumes, mas eles não o fazem; ou aqueles que dizem para os filhos que poderiam trocar doces por frutas, mas não facilitam o acesso das crianças a esse alimento.

É importante salientar que também devemos nos preocupar com a formação desses hábitos, inclusão de ideias, como a escolha de alimentos *in natura*, sazonais e de produção regional, pois além de obtermos preços mais acessíveis, ainda diminuímos de forma considerável o impacto sobre nosso planeta. Por exemplo:

- todo alimento que não precisa ser cozido antes do consumo, além de manter suas propriedades nutricionais ainda reduz a emissão de carbono na atmosfera, seja pela queima de gás de cozinha ou pela queima de lenha, ainda tão comum nas áreas rurais;

- quando utilizamos alimentos sazonais, evitamos o gasto de energia utilizada para manter tais alimentos até o consumo;
- a valorização de alimentos produzidos na região, além de favorecer seus produtores, dando condições de sua permanência na atividade rural, ainda evita o transporte desses alimentos, reduzindo também a emissão de poluentes na atmosfera.

É preciso ter em mente que se desejamos ter filhos saudáveis, devemos deixar o comodismo de lado e trabalhar diariamente na construção de hábitos saudáveis em nossas crianças. É importante nos conscientizarmos de que um pacote de salgadinho e um refrigerante não substituem uma refeição e que quem pode decidir sobre o que é bom ou não comer, não é a criança, mas sim seus responsáveis. Isso pode ser trabalhoso, mas é o que trará os resultados que buscamos para a saúde de nossos filhos.

Não espere desenvolver em seus filhos esses hábitos somente quando eles já tiverem vontade própria. Uma criança que desde a mais tenra idade tem uma alimentação saudável e bem balanceada com toda a certeza levará esses benefícios para o resto de sua vida. Também não é correto pensarmos que uma alimentação saudável está relacionada à condição financeira. Nem sempre caros biscoitos recheados são mais saudáveis que uma fatia de pão coberto com um doce caseiro, ou que achocolatados substituem uma boa xícara de café com leite.

Os alimentos que são submetidos a processamento industrial de uma maneira geral são mais pobres do ponto de vista nutricional que os naturais, e geram mais danos ao nosso planeta, seja pela emissão de carbono durante a produção ou pela poluição formada pelos seus resíduos, transporte e lixo gerado pelas embalagens após o consumo. Não pretendemos ser contra a indústria e o progresso, mas talvez resgatar antigos hábitos mais saudáveis de alimentação, prestigiando uma alimentação natural, evite, por exemplo, o consumo exagerado de conservantes, já sabidamente tão deletérios à nossa saúde.

A predileção por alimentos orgânicos animais ou vegetais além de serem mais saudáveis e seguros, já que são isentos de hormônios e defensivos, causam menos impacto à natureza.

A nutrição humana tem muitos componentes: os macronutrientes são as proteínas, os carboidratos e as gorduras; os micronutrientes são todos os demais componentes, inclusive vitaminas, eletrólitos e oligoelementos. Todos eles são vitais, sendo assim a ausência de qualquer um dos nutrientes será prejudicial e pode até mesmo causar grandes problemas.

PROTEÍNAS

As proteínas são o material de construção da estrutura corpórea. Elas são formadas por partes menores, os aminoácidos, e estes, por sua vez, são a base da síntese corporal, ou seja, formam ossos, músculos, pele e o cérebro. São também os responsáveis pelo nosso código genético, já que são os formadores dos ácidos nucleicos – o DNA e o RNA –, bem como as moléculas que são responsáveis pelo armazenamento de energia em nosso corpo. Somos basicamente feitos de proteínas.

A proteína é o menos disponível e o mais dispendioso dos macronutrientes. Pelo alto custo, as populações de regiões mais pobres normalmente não têm a quantidade suficiente de proteínas em suas dietas, e o baixo teor delas na alimentação resulta, por exemplo, em crianças com baixo desenvolvimento, sendo consequentemente mais frágeis e suscetíveis a doenças.

As fontes de proteínas mais conhecidas são as carnes, peixes, ovos, leite e queijo. As melhores fontes vegetais são as leguminosas, como o feijão, amendoim, ervilhas e derivados de soja. Muitos cereais contêm proteínas, e as frutas e verduras são fontes moderadas. Algumas dessas fontes são complementares, por exemplo, os cereais não têm proteínas de alta qualidade, mas quando adicionamos leite, as proteínas se complementam, ou seja, o cereal com leite é uma fonte muito melhor de proteína que o cereal sozinho.

Como alguns aminoácidos não podem ser produzidos pelo nosso corpo, eles necessariamente têm de ser obtidos da nossa alimentação. Esses aminoácidos são chamados de essenciais, ou seja, não podemos viver sem eles, e esse é um dos motivos para não privar as crianças de nenhuma fonte de proteína, isto é, não se pode oferecer uma dieta vegetariana para elas, pois estaríamos correndo o risco de privá-las de alguns tipos de aminoácidos que são encontrados apenas na carne, comprometendo seu desenvolvimento normal.

Um ponto fundamental, portanto, é que não podemos substituir alimentos sem que tenhamos certeza absoluta de que essa troca realmente é eficaz.

CARBOIDRATOS

Mais conhecidos como açúcares, os carboidratos são a principal fonte de energia da dieta humana. Dentre eles, o mais abundante encontrado na natureza é a glicose, que por sua vez é o principal combustível para a manutenção da vida na maioria das espécies. Os açúcares são normalmente encontrados na forma de monossacarídeos (glicose, frutose e galactose) ou dissacarídeos – dois monossacarídeos reunidos, como a sacarose (açúcar de mesa), a maltose e a lactose. Na natureza, a maioria dos carboidratos encontra-se na forma de polissacarídeos, que são, na realidade, uma união de vários monossacarídeos – essa união recebe o nome de polímero.

O amido é a forma de depósito polimérico da glicose encontrada nas plantas. Nos animais, a glicose é armazenada como glicogênio. Os carboidratos são um importante combustível dos seres vivos, mas para serem utilizados devem ser quebrados por nosso organismo da sua forma de depósito polissacarídeo (amido e glicogênio) em açúcares mais simples (monossacarídeos).

Na maioria das dietas ocidentais, mesmo aquelas consideradas ricas em gorduras, os carboidratos compreendem de 50% a 60% das calorias totais. O restante é fornecido pelas gorduras (30% a 40%) e proteínas (10% a 20%). Em algumas culturas agrárias, como na Ásia e na África, 80% da energia total da dieta é fornecida por carboidratos. Por ser uma fonte rápida de energia, é muito importante para todos, principalmente para as crianças que têm uma necessidade energética muito grande, tanto pelo fato de serem extremamente ativas como para o seu crescimento. Porém, devemos selecionar o tipo de

carboidrato que iremos oferecer aos nossos filhos, para que seu desenvolvimento seja normal e não haja problemas como obesidade juvenil e cáries. Muitas frutas são excelentes fontes de carboidratos, então podemos incentivar o consumo delas ao invés de doces industrializados, ricos em sacarose (açúcar de mesa), que é prejudicial para o nosso organismo.

GORDURAS E LIPÍDIOS

Os lipídios constituem uma classe grande de compostos que incluem as gorduras, os óleos e as ceras, além de uma variedade de outros compostos como o colesterol, os fosfolipídios e as lipoproteínas. As suas propriedades comuns são a insolubilidade em água, a solubilidade em solventes orgânicos e a capacidade de utilização pelos organismos vivos.

As gorduras podem ser definidas de três modos diferentes. Comumente, uma gordura é qualquer substância oleosa ao toque e insolúvel em água. Quimicamente, as gorduras são ácidos graxos, a maioria na forma de triglicérides, mas também são encontradas como monoglicérides, diglicérides, triacilgliceróis e ácidos graxos livres. Por razões nutricionais, as gorduras incluem outros lipídios que são nutricionalmente importantes, quais sejam: compostos lipídicos, como os fosfolipídios e os glicolipídios; os esteróis, como o colesterol; e os lipídios sintéticos, que incluem triglicérides de cadeia média, lipídios estruturados e substitutos das gorduras. Apesar de a nomenclatura ser bastante complexa, conhecê-los e familiarizar-se com eles é fundamental para futuras pesquisas e aprofundamentos sobre o assunto. Existem ácidos graxos saturados e insaturados, mas os poli-insaturados são os de nosso maior interesse, pois dois deles, e felizmente os mais comuns, são essenciais para nossa dieta e não podem ser formados pelo nosso organismo: o ácido linoleico e o ácido α -linoleico. Temos de necessariamente obtê-los de alguma fonte externa, como óleo de milho, soja, canola, nas nozes, gérmen de trigo etc. Sem eles o corpo irá sofrer deficiência de ácidos graxos essenciais. Por meio deles, o corpo pode sintetizar os ácidos graxos biologicamente ativos e os eicosanoides ou prostaglandinas. Eicosanoides são hormônios lipídicos que afetam a pressão sanguínea, a reatividade vascular, a coagulação sanguínea e o sistema imunológico. Com isso, é possível afirmar que não se pode retirar totalmente as gorduras de nossa dieta, pois isso traria problemas ao funcionamento normal de vários sistemas do nosso organismo, e isso também explica por que dietas para perda de peso que são radicais na exclusão de certos grupos de alimento podem ser consideradas suicídio. Muitos lipídios são importantes no controle da quantidade de outros lipídios, como o bom colesterol (HDL), que ajuda a controlar o mau colesterol (LDL), e, ao contrário do que se pensa, ambos são muito importantes para o funcionamento de nosso organismo e não podem ser totalmente eliminados da nossa dieta. Assim como os chamados ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, que são encontrados nos óleos de peixes e são cardioprotetores, ou seja, protegem nosso coração de várias doenças, existem as lipoproteínas, que são importantes por fazer com que gorduras, que são insolúveis, tornem-se solúveis em água, permitindo que nosso organismo possa melhor utilizá-las ou até excretá-las. Ou, ainda, os fosfolipídios e os glicolipídios, que são compostos presentes nas paredes de nossas células, fazendo a união entre elas.

As gorduras devem perfazer menos de 30% das calorias de nossa dieta, e embora isso seja claramente uma boa ideia, devem ser feitas algumas advertências. Somente reduzir a porcentagem de gorduras não é muito eficaz, a não ser que a ingestão de calorias totais seja adequadamente controlada, ou seja, uma pessoa pode tornar-se tão obesa com arroz integral quanto com batatas fritas; falando claramente, é preciso ter bom senso: uma travessa de arroz integral é muito mais calórica do que uma porção pequena de batatas fritas. E, sempre que possível, substituir alimentos gordurosos por outras fontes de lipídios mais saudáveis, como a troca de frituras por saladas temperadas com azeite de oliva.

VITAMINAS

São nutrientes essenciais para a manutenção do funcionamento normal do nosso organismo, inclusive para a formação do sangue e de suas células de defesa. Nosso organismo não pode sintetizá-las, portanto precisamos buscá-las em variadas fontes que necessariamente devem ser incluídas em nossa dieta. Elas funcionam como cofatores nas reações enzimáticas, ou seja, são necessárias para que outras substâncias (as enzimas) possam cumprir seu papel no funcionamento do nosso organismo. Como exemplo, podemos citar os mecanismos de respiração celular, cicatrização e reparação de nossos tecidos, transporte e utilização de energia e oxigênio pelas células, absorção de minerais, eletrólitos etc.

Suas fontes são muito variadas, e as dosagens necessárias dependem de vários fatores, como a idade, por exemplo, já que algumas são mais importantes na infância e outras na maturidade.

A deficiência crônica de diversas vitaminas tem sido associada com câncer, doenças cardiovasculares, catarata, artrite, distúrbios do sistema nervoso e fotossensibilidade (sensibilidade à luz). Pessoas muito jovens, de muita idade, com grande carga de estresse e os doentes crônicos apresentam um maior risco de deficiências vitamínicas.

Dê preferência às fontes naturais de vitaminas, como frutas, verduras, castanhas e cereais, pois além de facilitar sua absorção pelo nosso organismo, a quantidade de que precisamos é pequena, e nas fontes naturais podemos obtê-las com facilidade. Deixe as reposições artificiais ou farmacológicas para tratamentos acompanhados e orientados por médicos.

Quadro 1 – Vitaminas.

NOME	FUNÇÃO NO ORGANISMO	DEFICIÊNCIA	FONTES
Vitamina A (Retinol)	Importante para a visão, a integridade da pele e o crescimento. Antioxidante.	Xeroftalmia, cegueira noturna, cegueira.	Gema de ovos, fígado, leite, legumes (cenoura e abóbora) e frutas (mamão).
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo energético dos carboidratos e gorduras.	Beribéri, mio cardiopatia, neuropatia, deficiência imunológica.	Germes de cereais, leveduras, carnes vermelhas, legumes e ovos.

NOME	FUNÇÃO NO ORGANISMO	DEFICIÊNCIA	FONTES
Vitamina B2 (Riboflavina)	Metabolismo oxidativo.	Lesões em lábios, língua e pele. Possível deficiência imunológica.	Fígado, carnes vermelhas, cereais integrais.
Vitamina B3 (Niacina)	Síntese de NAD*/NADP**. Ajuda a manter a integridade da pele e do cérebro.	Pelagra, rash, adinamia, diarreia.	Carne, peixe, cereais integrais, leveduras.
Vitamina B5 (Ácido pantotênico)	Participa de reações metabólicas.		Carnes vermelhas, miúdos e cereais integrais.
Vitamina B6 (Piridoxina)	Participa de reações metabólicas como coenzima e ajuda a manter a integridade das mucosas e dos nervos periféricos.		Carnes vermelhas, fígado, cereais integrais, ervilhas, cenoura, banana.
Vitamina B7 (Biotina)	Ajuda a manter a integridade da pele e dos músculos.	Dermatite esfoliativa. Alopecia.	Maior parte dos alimentos. Bactérias intestinais.
Vitamina B9 (Ácido fólico)	Metabolismo de purinas e pirimidinas. Importante para o metabolismo hematológico e para a imunidade celular.	Anemia megaloblástica. Retardo de crescimento. Panцитopenia. Defeitos no tubo neural no feto.	Vegetais verdes, fígado, cereais e frutas.
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	Metabolismo do DNA. Importante para o metabolismo hematológico e cerebral.	Anemia megaloblástica. Desmielinização de neurônios.	Somente produtos de origem animal.
Vitamina C (Ácido ascórbico)	Síntese de colágeno, ação antioxidante e como auxiliar na absorção do ferro.	Escorbuto. Retardo na cicatrização.	Frutas cítricas como laranja, limão, caju, acerola, goiaba, maracujá.
Vitamina D (Colicalciferol)	Essencial para absorção de cálcio e fósforo e formação dos ossos e dentes.	Raquitismo. Deficiência imunológica.	Óleos de peixes, fígado, leite, ovos, manteiga e margarinas. Síntese pela pele.
Vitamina E (Tocoferol)	Antioxidante. Auxilia no metabolismo das gorduras e integridade da pele.	Anemia hemolítica, neuropatia central ou periférica. Miopatia, aumenta o risco de aterosclerose.	Óleos vegetais, cereais, nozes, castanhas, espinafre e brócolis.
Vitamina K	Auxilia na produção de fatores de coagulação.	Distúrbios hemorrágicos.	Vegetais de folhas verde, fígado. Flora intestinal.

Fonte – O autor.

* NAD – Nicotinamida adenina dinucleotídeo.

** NADP – Nicotinamida adenina dinucleotídeo – P.

OLIGOELEMENTOS

Inúmeros elementos estão presentes no organismo em pequenas quantidades, mas são essenciais para o funcionamento do corpo. Ao contrário dos macrominerais como o sódio e o potássio, as necessidades de oligoelementos são inferiores a 100 mg/dia. A maioria dos oligoelementos é formada por metais. Eles são, frequentemente, componentes das enzimas.

Muitos são os componentes essenciais na dieta humana, e como são necessários em pequenas quantidades, dificilmente é caracterizado um estado de deficiência. Outros, como o iodo e o ferro, são tão importantes que sua deficiência não só é notada rapidamente, como sua falta causa sérios danos em nosso organismo. Isso é tão sério que, por lei, na composição do sal de cozinha deve ser acrescentado iodo para evitar uma doença chamada bócio nos adultos e retardo mental (cretinismo) em crianças, causados justamente pela falta de iodo na dieta. Já a carência de ferro está diretamente ligada a um componente do sangue, a hemoglobina, e sua falta causa um tipo de anemia que é muito prejudicial à nossa saúde e ao desenvolvimento normal das crianças.

Atualmente, os oligoelementos essenciais são o ferro, zinco, cobre, manganês, cromo, cobalto, molibdênio, selênio, flúor e iodo, e as doses diárias recomendadas não foram ainda estabelecidas para todos eles. Alguns dos oligoelementos que antes se desconheciam como essenciais agora são reconhecidos como importantes na dieta humana. Boas fontes de ferro são o fígado, ostras, mariscos, carnes, aves e peixes; cereais integrais e vagens secas são boas fontes vegetais.

MINERAIS E ELETRÓLITOS

Os nutrientes estão divididos em macronutrientes e micronutrientes (oligoelementos). Os minerais são considerados substâncias para as quais a necessidade é maior do que 100 mg/dia. A maioria dos minerais é encontrada nos líquidos corporais como soluções eletrolíticas.

Os principais minerais são o sódio e o potássio, responsáveis pelo equilíbrio dos líquidos em nosso corpo, que participam na contração muscular, no equilíbrio ácido-básico, na permeabilidade celular, no metabolismo de carboidratos etc. Portanto, esses sais têm inúmeras funções no funcionamento das variadas partes do organismo, sendo essenciais para nossa vida.

Tanto a falta como o excesso de qualquer um dos dois podem levar a inúmeros problemas e até mesmo à morte.

Outros minerais têm funções específicas, como o cloro, principal componente do suco gástrico, que é obtido do cloreto de sódio, o sal de cozinha.

O cálcio é essencial para nossos ossos e dentes, bem como para funções vitais como os impulsos eletroquímicos nas membranas, a condução dos impulsos nervosos e a coagulação sanguínea. Ele é encontrado em laticínios, vegetais folhosos, legumes, nozes e cereais integrais. A quantidade de cálcio que deve ser ingerida diariamente é de 400 mg a 1.200 mg e as mulheres precisam de mais dele do que

os homens. É provável que a osteoporose, bastante prevalente em mulheres de mais idade, possa ser prevenida pela administração de suplementos de cálcio durante os anos férteis e após a menopausa, por isso, o cálcio deve estar presente sempre na dieta de mulheres grávidas e lactentes.

O magnésio está intimamente relacionado com o cálcio. Ele age como um componente do osso e é importante na contração muscular e na propagação do impulso nervoso, além de ser um cofator em mais de 300 reações enzimáticas.

O magnésio é amplamente encontrado, especialmente em alimentos não processados, como vegetais e nozes, e a quantidade que deve ser ingerida diariamente é de 250 mg a 300 mg.

O fósforo está presente em nosso organismo na forma de fosfato. Ele entra na formação do nosso esqueleto combinado com o cálcio na forma de fosfato de cálcio. É encontrado no leite, nas carnes, no peixe e nos cereais.

Quadro 2 – Oligoelementos, minerais e eletrólitos.

Nome	Função	Deficiência	Fontes
Cálcio	Importante para a manutenção e o crescimento dos ossos e dentes, função dos músculos e dos neurônios.	Raquitismo. Osteopenia e osteoporose. Fraqueza muscular e arritmias cardíacas e convulsões tetânicas.	Leite e seus derivados, peixes, folhas verdes escuras e nozes.
Fósforo	Importante para a manutenção e o crescimento dos ossos, formação dos dentes e como auxiliar no armazenamento de energia.	Raquitismo e osteoporose. Fraqueza muscular e arritmias cardíacas.	Leite e seus derivados, peixes, carnes, ovos, cereais.
Potássio	Importante para a função das células musculares.	Fraqueza muscular e arritmias cardíacas.	Frutas (banana, acerola, laranja, goiaba, abacaxi), tomate, repolho, couve-flor, nozes.
Zinco	Importante na síntese proteica. Faz parte de várias enzimas do organismo. Diferenciação de tecidos. Antioxidante.	Retardo de crescimento, alopecia, <i>rash</i> cutâneo, deficiência imunológica, hipogonadismo, intolerância à glicose.	Carnes vermelhas, frutos do mar, fígado, ovos, cereais integrais e leguminosas.
Ferro	Transporte de oxigênio e de elétrons.	Anemia ferropriva. Déficit de crescimento.	Miúdos, carnes, peixes, leites enriquecidos, leguminosas, ovos.
Cobre	Síntese de colágeno e da elastina. Auxilia o crescimento, a tolerância à glicose e melhora a imunidade.	Arritmia cardíaca. Anemia e neutropenia.	Vegetais verdes, peixes e fígado.
Selênio	Antioxidante. Função imunológica.	Miocardiopatia, miopatia. Marcrocitose.	Cereais, peixes, carnes.
Manganês	Antioxidante	Alterações lipídicas. Anemias.	Chás, cereais, vegetais verdes.

Nome	Função	Deficiência	Fontes
Cromo	Metabolismo de carboidratos.	Intolerância à glicose, perda de peso. Neuropatia periférica.	Levedura, carne, grãos.
Molibdênio	Metabolismo de aminoácidos e de purinas.	Intolerância a aminoácidos sulfurados.	Carnes, vegetais.
Iodo	Metabolismo energético. Atua no funcionamento da glândula tireoide.	Hipotireoidismo. Ganho de peso.	Leite, peixes, frutos do mar, sal iodado.
Flúor	Mineralização de ossos e dentes.	Cáries dentárias.	Água potável enriquecida.

Fonte – O autor.

FIBRAS

Material da parede celular das plantas resistente à digestão por enzimas do intestino delgado humano. As fibras da dieta promovem uma função normal do intestino, pois estimulam a sua movimentação; já as insolúveis aumentam o tempo de trânsito e o volume do bolo fecal, tendo assim um efeito laxativo. Porém, é importante salientar que a ingestão de fibras com aumento do consumo de água pode resultar em constipação em pacientes com longa história de constipação crônica. Um aumento de fibras na dieta pode ajudar a prevenir doenças cardíacas e o câncer, particularmente o de intestino (cólon).

Foi comprovado que a ingestão de fibras em maior quantidade aumenta o controle glicêmico e a sensibilidade à insulina, em pacientes portadores de diabetes melito, permitindo uma redução na medicação. Para o tratamento da obesidade, uma dieta rica em fibras fornece uma sensação de plenitude gástrica e pode auxiliar no manejo do peso em longo prazo. A adição de fibras como a aveia (de 2/3 a 1 xícara) na dieta pode reduzir as lipoproteínas de baixa densidade (LDL) em 10% a 20% no sangue para pacientes com altos níveis de colesterol.

Para uma dieta rica em fibras, basta incentivar alguns hábitos como o de comer pelo menos cinco frutas e vegetais ao dia, preferir pães e cereais integrais, ingerir cereais com farelo de trigo e comer feijão pelo menos duas vezes por semana. Sempre que aumentamos o consumo de fibras em nossa dieta devemos aumentar a ingestão de água em um mínimo de dois copos por dia.

Conhecendo todos os componentes principais que devem fazer parte da dieta de um ser humano, como desenvolver uma fórmula para uma alimentação correta? Existem vários métodos e autores que tentaram descrever uma maneira correta e ideal de se alimentar, como, por exemplo, a pirâmide alimentar. Ela é um recurso educacional que mostra as diretrizes dietéticas em uma forma gráfica facilmente compreensível, e tem sido utilizada para orientar a quantidade e os diferentes tipos de

alimentos a serem incluídos na dieta diária. A pirâmide alimentar foi desenvolvida para ser utilizada por uma população saudável, com a finalidade de ensinar conceitos de variedade, moderação, além da inclusão de tipos de alimentos em proporções adequadas na dieta total. Ela deve ser modificada para diferentes idades e grupos étnicos, sendo, assim, adequada a diversas realidades e costumes. Por isso, precisamos de um grande conhecimento em nutrição para podermos utilizá-la com eficiência.

Então, como proceder para nutrir adequadamente nossas crianças? Qual método ou fórmula utilizar para alimentá-las de forma ideal?

Quase tudo em nossas vidas mostra que qualquer tipo de excesso é prejudicial, então devemos ter uma dieta constituída de um cardápio variado, pois ingerindo uma variedade de alimentos dificilmente teremos deficiência de algum componente essencial. Ao invés de nos fartarmos de um único tipo de alimento, o ideal é nos alimentarmos de pequenas e diversificadas porções.

A quantidade de alimento ou calorias que se ingere deve ser equilibrada com a quantidade de atividade física, pois dessa maneira podemos manter ou equilibrar o nosso peso.

Escolha uma dieta pobre em gorduras saturadas e colesterol, moderada em açúcares, sal e sódio, porém com muitos grãos, vegetais e frutas. Se você ingere bebidas alcoólicas, faça-o moderadamente.

Talvez a melhor maneira de ensinarmos nossas crianças seja por meio da formação de hábitos, com bons exemplos desde pequenas, pois elas se espelham nos adultos. Manter horário de alimentação, reunir sempre que possível toda a família nas refeições e aproveitar esse tempo para ensinar as vantagens de bem alimentar-se, valorizar os alimentos e o quanto são importantes para uma vida saudável e um crescimento normal.

Muitas crianças são incentivadas a consumir alimentos de baixo valor nutritivo por modismo criado pelas propagandas veiculadas na mídia ou por comodismo dos pais que preferem não se aborrecer com esses assuntos desde que seu filho coma ‘alguma coisa’, mesmo que isso leve a algum tipo de deficiência ou desnutrição. Não faça substituições de alimentos sem ter a certeza de que a troca tem o mesmo valor nutricional; também não permita que se alimentem entre as refeições principais, pois essa é uma das principais causas das frases ‘não estou com fome!’, ‘não quero comer nada disto!’, ‘não gosto de nada que tem aqui!’. Uma criança que se alimenta nos horários corretos sempre se alimentará bem e dificilmente terá problemas de obesidade.

Lembre-se sempre que nossas crianças facilmente nos manipulam, seja com manhas e choros ou com sorrisos e rostinhos meigos. Porém, quem pode definir um futuro melhor para elas somos nós, adultos. Não troque a saúde de seu filho por um pouco de sossego, incentive-o a bem alimentar-se para ser uma pessoa mais forte e inteligente, pois os danos causados pela desnutrição durante o desenvolvimento de uma criança, na maioria das vezes, são irreversíveis. O uso de artifícios como contar ‘boas’ mentiras pode ajudar. Uma mãe certa vez contou-me que sua filha, hoje uma linda moça, adquiriu o hábito de comer saladas verdes por acreditar que assim teria mais chances de ter olhos bem verdinhos. Assim como incentivar a comer determinado alimento porque o atleta de sucesso só ficou daquela forma porque também tinha esse hábito.

Devemos ainda valorizar a nossa cultura, com a manutenção de receitas típicas de cada região, explorando as diferenças gastronômicas de nosso país continental em detrimento de modismos tão

frequentemente impostos pela mídia globalizada. Por que dar preferência a salgadinhos e refrigerantes industrializados, cheios de conservantes e sem valor nutricional, ao invés de alimentos puros e cheios de energia viva, muitas vezes produzidos em nossos próprios quintais? Temos de aprender a não ser manipulados por propagandas enganosas que apenas visam o consumo exagerado e inescrupuloso, buscando apenas lucros em suas vendas e não a saúde de nossos filhos.

Use sua criatividade e permita que nossas crianças sejam saudáveis e bem desenvolvidas. Incentive as atividades físicas em substituição ao *videogame* e ao computador, e não correremos o risco de sermos chamados de ‘pais de Primeiro Mundo’, cujas crianças não passam fome, mas são desnutridas por substituir alimentos saudáveis por salgadinhos, desenvolvendo problemas graves de obesidade infantil por falta de atividades físicas.

Hoje podemos encontrar com facilidade inúmeras fontes de aproveitamento integral dos alimentos, como cascas, sementes, talos e folhas, que anteriormente eram descartados ou, no máximo, utilizados para alimentação de animais de criação, como, as folhas da beterraba, a casca do maracujá etc.

Portanto, uma receita infalível para um crescimento sadio é formar bons hábitos, preparar e oferecer uma dieta rica e variada, incentivar atividades físicas e, principalmente, envolver-se com o desenvolvimento mental e corporal, dando atenção e carinho, que são também componentes essenciais para o crescimento de nossas crianças.

E como saber se a quantidade de alimentação está sendo satisfatória na nutrição de uma criança?

Existem dois momentos em que o crescimento e o metabolismo exigem uma maior ingestão de alimentos durante nossa vida, isto se dá no primeiro ano de vida, pois crescemos em torno de 25 centímetros, e mais tarde durante a puberdade no pico de crescimento, em que um adolescente pode crescer até 10 centímetros por ano, o que representa o dobro do crescimento médio que ocorre na infância. E ainda a ação dos hormônios esteroides que seu corpo começa a produzir e que são anabolizantes e aumentam o apetite.

Portanto, é absolutamente normal e compreensível que bebês e adolescentes comam muito e isso não deve preocupar os pais. A partir do segundo ano de vida o ritmo de crescimento cai e as necessidades fisiológicas diminuem, ou seja, a necessidade de energia e nutrientes são inferiores ao que a criança consumia em seu primeiro ano de vida. Logo, a diminuição do apetite nessa fase pode ser considerada normal, visto que surge o interesse pelo ambiente que a cerca e com o aumento da independência passam também a exercer a opção de escolha, o que torna importante a oferta de alimentos que despertem interesse na criança.

Não se deve comparar o apetite de uma criança em relação à outra, visto que existem diferenças de constituição física, do ritmo de atividades físicas e, conseqüentemente, das necessidades nutricionais e energéticas.

Entretanto, comer demais em outras faixas etárias deve ser encarado como preocupante, pois pode demonstrar um desequilíbrio da saúde física ou emocional e levar a um ganho excessivo de peso. Normalmente a criança que come demais para a sua idade deve ser avaliada por um médico pediatra.

Crianças que têm um comportamento bem ativo, muitas vezes podem gastar muita energia e, por isso, precisam ingerir maiores quantidades de calorias, pois se gastam muito, conseqüentemente,

precisam repor o que foi consumido. Esse perfil de comportamento normalmente representa as crianças chamadas de ‘gastadoras de energia’, que são aquelas que apesar de comer muito, gastam muita energia em atividades físicas e com isso mantêm seu peso e ritmo de crescimento normais.

Mas se a criança realmente come muito e está ganhando peso excessivamente, deve-se avaliar com regularidade sua alimentação e estilo de vida. Existem crianças que têm um grande apetite, comem muito, mas não gastam bem as calorias que ingerem, ou por ter um baixo metabolismo ou por ter pouca disposição para realizar atividades físicas, são as chamadas de ‘poupadoras de energia’. Esse fato não caracteriza uma patologia, pois temos que avaliar as características genéticas e familiares, mas um acompanhamento e aconselhamento nutricional são indispensáveis para evitar a obesidade infantil.

Outro fator importante que devemos avaliar em nossas crianças é o nível de estresse a que elas estão sendo submetidas em suas atividades diárias, ele pode tanto aumentar quanto diminuir o apetite. Tanto o excesso de atividades e cobranças quanto o desinteresse pelas suas atividades por parte dos responsáveis, podem gerar alterações no equilíbrio emocional das crianças.

PRINCIPAIS IDEIAS

Estimular na criança o desenvolvimento de uma alimentação saudável por meio da formação de bons hábitos como: comer na hora certa, no local certo, preferencialmente com a família. Evitar a ingestão de guloseimas entre as refeições, bem como a substituição de alimentos nutritivos por salgadinhos e refrigerantes.

Aprender a fazer uma correta seleção dos alimentos, dando preferencia aos orgânicos, em natura ou que necessitem o mínimo de processamento. Fazer o uso de alimentos sazonais e regionais. Evitar a utilização de alimentos industrializados, enlatados e com excesso de conservantes. Procurar realizar o aproveitamento integral dos alimentos.

Conhecer os nutrientes de uma forma mais aprofundada é importante para poder utilizar todos os grupos alimentares de uma forma equilibrada, tornando a dieta balanceada e diversificada, e entendendo que toda alimentação deve ser nutritiva.

Empregar o exemplo de hábitos e atitudes como espelho na formação das crianças, estimular a educação do ‘não desperdício’, do aproveitamento integral dos alimentos, partindo de ações integradas casa/escola, para a formação de um adulto saudável e consciente.

BIBLIOGRAFIA

BANCO de Alimentos e Colheita Urbana. **Aproveitamento Integral dos Alimentos** [on-line]. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. p. 45. (Mesa Brasil SESC- Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.

BON, A. M. X. **Atendimento nutricional a crianças e adolescentes: visão prática.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

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.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Política de Saúde. Organização Pan Americana da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de dois anos** [on-line]. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. [Secretaria de Políticas de Saúde, Organização Pan Americana da Saúde].

DALMOLIN, T. A.; PILLA, M. C. B. A. **Alimentação Adequada e a declaração dos direitos das crianças: os manuais de puericultura – Brasil (1930 – 1970).** 2017. 85f. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, 2017.

MCARDLE, W. D. **Nutrição para o esporte e o exercício.** 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

VELTRINI, C. P.; RIBEIRO, C. S. G. **Publicidade, obesidade infantil e violação do direito humano à alimentação adequada: uma análise à luz da bioética.** 2017. 123 [14] f. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, 2017.

WAKSMAN, R. D.; SCHVARTSMAN, C.; TROSTER, E. J.; ABRAMOVICI, S. (coord.). **A saúde de nossos filhos.** 3. ed. São Paulo: Manole, 2012.

WAY III, C. W. V. **Segredos em nutrição: respostas necessárias ao dia a dia: em rounds, na clínica, em exames orais e escritos.** Tradução de Jussara N. T. Burnier. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

LINKS

ANVISA. Disponível em: www.anvisa.gov.br. Acesso em: 10 nov. 2019.

Aproveitamento integral dos alimentos. Disponível em: <https://www.sescpr.com.br/servico/ Mesa-brasil>. Acesso em: 10 nov. 2019.

CGAN – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/pas.php?conteudo=guia>. Acesso em: 10 nov. 2019.

Conselho Nacional de Segurança Alimentar. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea>; www.brasil.gov.br/sobre/saude/cuidados-e-prevencao. Acesso em: 10 nov. 2019.

Departamento de Atenção Básica (DAB). Disponível em: www.saude.gov.br. Acesso em: 10 nov. 2019.

Ministério da Saúde. Disponível em: www.saude.gov.br. Acesso em: 10 nov. 2019.

Organização Mundial da Saúde. Disponível em: www.who.int. Acesso em: 10 nov. 2019.

