



Alimentação Saudável

zero aos 6 anos

Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores

Recomendação sobre necessidades nutricionais

II



introdução



introdução

O cumprimento das necessidades nutricionais deve respeitar a identidade cultural da população, pelo poderá ser obtido através de diversos padrões alimentares - muito importante na miscelânea que é o mundo actual.

O termo “necessidades nutricionais” refere-se à quantidade de nutrientes necessários para assegurar o melhor crescimento e composição corporal esperados para o grupo etário, tendo em conta a atividade física e social. O seu conhecimento tem como objetivo a prevenção de défices, excessos ou desequilíbrios nutricionais que possam comprometer a saúde, ou a optimização do potencial genético.

As “recomendações nutricionais” são um conjunto de valores de referência para energia e nutrientes destinados a populações de indivíduos saudáveis.

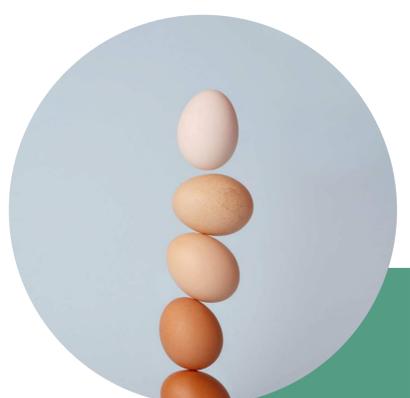
Não nos podemos esquecer que não ingerimos nutrientes isolados, mas sim alimentos - a utilização pelo organismo dos diferentes nutrientes de cada alimento depende de vários factores, entre os quais o método de processamento e de conservação dos alimentos e os métodos culinários utilizados.

macronutrientes

A distribuição do conteúdo energético da dieta pelos macronutrientes deve respeitar 45-60% de hidratos de carbono, 35-40% de lípidos e a proteína é calculada em g/kg/dia, sendo determinante a qualidade nutricional dentro de cada grupo; de notar que a partir dos 3 anos uma diminuição nas necessidades de lípidos para cerca de 20-35% do total energético diário.



macronutrientes



proteínas

Fonte de aminoácidos essenciais para o crescimento e a manutenção tecidulares e indispensáveis na constituição de vários fatores bioativos funcionais necessários ao bom funcionamento do organismo.

Existem aminoácidos (constituintes das proteínas) que não são sintetizados pelo organismo, pelo que a sua adequação nutricional totalmente dependente do aporte da dieta.

Alimentos com um elevado conteúdo proteico:

- origem animal (alto valor biológico): carne, peixe, ovos e leite e derivados
- origem vegetal: cereais, leguminosas e frutos secos

Deve ser privilegiada a proteína de alto valor biológico, sem descuidar a oferta de proteína vegetal (menos valor nutricional).



hidratos de carbono

- digeríveis: principal fonte de energia do corpo humano, como o açúcar!
- não digeríveis (fibra): regulação do trânsito intestinal e estimulação e desenvolvimento de uma microflora saudável.



lípidos

Componentes essenciais das membranas celulares, veículo das vitaminas lipossolúveis, forma eficaz de armazenamento de energia. Devem perfazer 35-40% do valor energético total, com um valor máximo de 8% para a gordura saturada e de 1% para os ácidos gordos trans (presentes em alimentos processados).



nota especial: o açúcar

O açúcar deve ser consumido como parte de uma refeição principal e na sua forma natural - açúcar presente na fruta inteira (frutose) e lactose presente no leite (humano, vaca, cabra) - e não na sua forma "livre"; os açúcares livres são aqueles adicionados a alimentos ou bebidas (pela indústria, na confeção, ou pelo consumidor), e os naturalmente presentes no mel, xaropes, sumos e concentrados de fruta, e o seu consumo não deverá exceder 5% do valor energético total!

micronutrientes

Elementos essenciais, necessários apenas em pequenas quantidades diárias, não sendo sintetizados pelo organismo (minerais, vitaminas). Deverá ser tida em especial atenção a adequação do aporte de ferro, de cálcio e de vitamina D, devendo ser evitada a adição de sódio (sal) aos alimentos.



micronutrientes



ferro

Micronutriente cuja deficiência é a mais comum no mundo, sendo as crianças até aos 3 anos um grupo de risco, devido à elevada velocidade de crescimento. Crianças com baixo peso à nascença, infecções frequentes (consumidoras de ferro) e algumas particularidades da dieta e do comportamento alimentar estão também em maior risco para esta deficiência, que poderá mesmo evoluir para anemia.

Os hábitos alimentares que favorecem a ocorrência de deficiência em ferro são: ingestão exagerada de leite e derivados (resultando em compromisso da ingestão de outros alimentos ricos em ferro, bem como da absorção deste mineral), a diminuição de aporte de alimentos fortificados (papas de cereais infantis, fórmulas infantis) e a ingestão insuficiente de alimentos ricos em ferro.

Componentes da dieta que promovem a absorção do ferro não hémico (de origem vegetal): vitamina C, ácido cítrico (existente nos citrinos) e as proteínas da carne. Componentes da dieta que dificultam a absorção do ferro não hémico: fitatos (existente nas leguminosas, soja, frutos gordos, tofu), polifenóis (existentes nas leguminosas, chá, infusões, entre outros), o cálcio e o leite de vaca.

cálcio

Componente estrutural major do esqueleto e dentes e mensageiro intracelular das células e tecidos. Até aos 3 anos, as necessidades de cálcio são facilmente asseguradas pela ingestão regular de até aproximadamente 500 ml de leite ou derivados /dia (nunca nas refeições principais, pelo compromisso da absorção de ferro).



vitamina D

Responsável por funções endócrinas, nomeadamente no metabolismo fosfo-cálcico e na saúde óssea. As necessidades nutricionais de vitamina D são atingidas através de uma dieta variada que inclua leite e derivados, peixe gordo (salmão selvagem, cavala, enguia, anchova, sardinha, peixe-espada e atum) e gema de ovo, bem como da exposição solar em actividades ao ar livre.

sódio

As necessidades são suprimidas pelos alimentos pré-preparados habitualmente consumidos (por exemplo, o pão), e deve ser evitada a adição de sal à confeção ou tempero dos alimentos.



1º ano de vida



1º ano de vida

O leite materno é o alimento ideal para suprir as necessidades nutricionais do pequeno lactente, sendo recomendado o aleitamento materno em exclusivo durante o primeiro semestre de vida. Para além deste, deverá apenas ser feita suplementação com vitamina K (1 dose única ao nascimento) e com vitamina D (desde a 1ª consulta até aos 12m de idade).

A ingestão de lípidos é fundamental nesta faixa etária (40% do valor energético total diário é o recomendado), pois são os principais constituintes das membranas celulares, da retina e do sistema nervoso central.

Durante este período não deve ser adicionado sal à preparação e confecção culinária dos alimentos - as necessidades nutricionais serão garantidas pelo sódio (=sal) intrínseco dos alimentos.



2º e 3º anos de vida

2º e 3º anos de vida

A oferta deve ser variada dentro dos grandes grupos de alimentos, isto é, variar as carnes, os peixes, os frutos, as leguminosas, os farináceos, etc.

A distribuição do conteúdo energético da dieta deve ser aproximadamente 45-60% de hidratos de carbono e 35-40% de lípidos; a proteína é calculada em g/kg/dia, sendo determinante a sua qualidade nutricional.



dos 3 aos 6 anos

As necessidades nutricionais são idênticas em qualidade, mas inferiores em quantidade, uma vez que a velocidade de crescimento é consideravelmente menor.

Neste grupo é particularmente importante ter em consideração a energia gasta com a atividade física.



dos 6 aos 11 anos