DESNUTRIÇÃO INFANTIL E ALIMENTAÇÃO

EBOOK

Gustavo Miguel da Silva Veloso
Orientadora: Natalie Soares

UniCEUB

Índice

1.Introdução_____2

2. O que é a desnutrição_____3

3. Alimentação_____5

4. Receitas_____7

5. Referências_____9

Introdução

Com o passar dos anos, as mudanças sociais, e econômicas ocorridas nas sociedades mudaram as condições de vida dos indivíduos que, por sua vez, influenciaram os padrões de adoecimento da população.

Hoje em dia as doenças crônicas são um problema de saúde pública que ameaçam a qualidade de vida e o desenvolvimento econômico/social de uma sociedade

A desnutrição na infância é um dos maiores problemas de saúde que os países em desenvolvimento enfrentam. Podendo afetar gravemente a saúde da população infantil, colocando em risco o desenvolvimento dos mesmos.

O que é desnutrição

A desnutrição é definida como uma condição clínica recorrente, causada por:

- falta de ingestão de nutrientes;
- déficit na absorção de nutrientes.

Não só a falta de alimentos caracteriza a desnutrição, mas também a má nutrição que resulta na deficiência de micronutrientes. A criança desnutrida não cresce de forma adequada e está mais favorável ao quadro de infecções.

Curiosidade

A desnutrição é a maior causa de morte entra as crianças.

É refletida nos primeiros anos de vida por indicadores antropométricos do estado nutricional e está cada vez mais associada a maior mortalidade, prejuízo no desenvolvimento, menor aproveitamento escolar e menor capacidade produtiva na vida adulta. Um dos fortes fatores que podem implicar na desnutrição da criança é : fumar na gestação.

Podem ser sinas de desnutrição :

- pele ressecada;
- peso baixo;
- altura baixa;
- infecções recorrentes.

Alimentação

A alimentação é o **pilar fundamenta**l no tratamento contra a desnutrição. Fatores como: amamentação incorreta, fumo na gestação e vulnerabilidade social. Deixam o indivíduos com maiores chances de apresentarem essa disfunção. Portanto para para o controle de PA é necessário seguir um **planejamento alimentar adequado** visando atender corretamente as demandas nutricionais.

Entre as medias alimentares essenciais a serem tomadas, estão:

- atingir as necessidades diárias de **macronutrientes** (carboidratos, proteínas e gorduras);
- atingir as necessidades diárias de **micronutrientes** (vitaminas e minerais);
- possuir alimentação diversificada com legumes e verduras;
- possuir dieta a base de alimentos *in natura.*

Receitas

Vitamina hipercalórica:

Ingredientes:

- abacate (1 unidade média);
- aveia (50g);
- amendoim torrado (70g);
- leite integral (1 copo/200ml);
- mel (2 colheres de sopa);

Modo de preparo: junte todos os ingredientes em um liquidificador e misture até ficar homogêneo. Sua vitamina está pronta!

Arroz integral com legumes

Ingredientes:

- arroz integral (4 xícaras);
- azeite de oliva (1 colher de sopa)
- cebola picada (2 colheres de sopa);
- brócolis picado (2 xícaras);
- cenoura picada (1 unidade);
- salsinha (1 colher de sopa).

Modo de preparo : em uma panela, refogue a cebola no azeite por 1 minuto. Junte o brócolis e a cenoura e refogue por 5 minutos ou até os legumes ficarem macios. Adicione os legumes ao arroz e misture. Verifique o tempero e polvilhe com a salsa no momento de servir.

Referências

MONTEIRO, CARLOS. Causas do declínio da desnutrição infantil no Brasil, 1996-2007. Epidemiol. Serv. Saude, [s. l.], v. 1, p. 35-43, 2009CAUSAS do declínio da desnutrição infantil no Brasil, 1996-2007. Rev Saúde Pública, [s. l.], v. 1, p. 35-43, 2009

FERRARI, Archanjo Alexandre. Fatores de risco para desnutrição energético-protéica como base para programas de prevenção na comunidade. In: Desnutrição Urbana no Brasil em um período de transição. São Paulo: Cortez, 1997. p.111-126.