



Factos sobre Alimentação



Directrizes para a Alimentação Complementar Apropriada de Crianças de 6 a 24 Meses Amamentadas ao peito

Factos sobre Alimentação é uma série de publicações sobre práticas nutricionais e de alimentação recomendadas para a melhoria do estado nutricional nos vários estágios do ciclo de vida. Esta edição dedica uma particular atenção às crianças de 6 a 24 meses de idade. As autoridades públicas, os provedores de saúde e os comunicadores podem usar estas directrizes para elaborarem mensagens e actividades adequadas às condições locais.

- ◆ ***A alimentação complementar adequada favorece o crescimento e previne a desnutrição crónica em crianças de 6 a 24 meses.*** O período da alimentação complementar ocorre quando são administrados outros alimentos ou líquidos em conjunto com o leite materno. As taxas de malnutrição em geral atingem o seu pico neste momento, com sequelas que persistem pelo resto da vida. A desnutrição crónica praticamente é irreversível nas crianças mais velhas e na infância e adolescência. A alimentação inadequada de crianças do sexo feminino afecta também as reservas nutricionais, a subsequente saúde reprodutiva e tem influência sobre o risco de mortalidade materna.
- ◆ ***A alimentação complementar adequada abrange uma miscelânea de práticas para manter a ingestão de leite materno e, simultaneamente, aumentar a quantidade e a qualidade dos alimentos consumidos pelas crianças.*** O período compreendido entre os 6 e os 11 meses é um momento particularmente delicado pois é nesta altura que os bebés começam a aprender a se alimentar e precisam de receber alimentos pastosos frequentemente e com muita paciência. Deve-se ter cuidado para garantir que estes alimentos complementem, e não substituam, de maneira nenhuma, o leite materno. Para os bebés e crianças de mais idade, o leite materno continua a ser uma importante fonte de energia, proteínas e micronutrientes. Consequentemente, a amamentação deve continuar ao longo dos 24 meses e mesmo após essa idade.
- ◆ ***A melhoria da alimentação complementar requer uma combinação de estratégias.*** A ingestão calórica pode ser aumentada através do aumento da frequência de aleitamento, aumento das quantidades de alimentos, alimentando as crianças com intervalos mais reduzidos e/ou fornecendo-lhes alimentos mais densamente energéticos. A ingestão de micronutrientes pode ser aumentada diversificando a dieta para incluir frutas, vegetais e derivados animais, utilizando-se alimentos enriquecidos e/ou pela administração de suplementos. É igualmente importante escolher combinações de alimentos que aumentam a absorção de micronutrientes.
- ◆ ***Os programas para a melhoria da alimentação complementar devem realizar avaliações locais.*** Estas avaliações determinarão a ênfase correcta a ser atribuída a cada uma das práticas descritas nas páginas seguintes. Estudos locais devem identificar as dietas locais e as boas práticas vigentes que devem ser apoiadas, testar opções para a melhoria da dieta tradicional e das respectivas práticas nutricionais e identificar o público-alvo e as estratégias eficazes para alcançá-los.

Práticas Recomendadas para Crianças

- ✓ ***Continuar com a amamentação frequente e a pedido, inclusivamente nocturna, para os bebés***
- ✓ ***Introduzir alimentos complementares a partir dos seis meses de idade***
- ✓ ***Aumentar a quantidade de alimentos à medida que a criança vai crescendo — mantendo frequente o aleitamento materno***
 - Fornecer aos bebés de 6 a 8 meses *aproximadamente* 200 kcal por dia em alimentos complementares.
 - Fornecer aos bebés de 9 a 11 meses *aproximadamente* 300 kcal por dia em alimentos complementares.
 - Fornecer às crianças de 12 a 24 meses *aproximadamente* 550 kcal por dia em alimentos complementares.
 - É necessário conduzir pesquisas locais para estabelecer quais as melhores combinações de alimentos e práticas para alcançar esses níveis de ingestão calórica.
- ✓ ***Aumentar a frequência da alimentação à medida que a criança cresce***
 - Alimentar os bebés de 6 a 8 meses com alimentos complementares 2 ou 3 vezes por dia.
 - Alimentar os bebés de 9 a 11 meses com alimentos complementares 3 ou 4 vezes por dia.
 - Alimentar as crianças de 12 a 24 meses com alimentos complementares 3 ou 4 vezes por dia.
 - Oferecer lanches nutritivos 1 ou 2 vezes por dia, conforme o desejo.
- ✓ ***Aumentar gradualmente a consistência e a variedade dos alimentos à medida que a criança cresce, adaptando a dieta às necessidades e habilidades da criança***
 - Oferecer alimentos amassados e semi-sólidos, se possível amolecidos com leite materno, a partir dos 6 meses de idade.
 - Alimentar os bebés de 6 a 11 meses com combinações de alimentos pastosos ricos em calorias.
 - Introduzir “petiscos” (lanches que a criança pode comer sozinha) a partir de aproximadamente 8 meses de idade.
 - Fazer a transição para a dieta da família por volta dos 12 meses de idade.

Factos sobre Alimentação

de 6 a 24 Meses Amamentadas ao Peito

- ✓ ***Diversificar a dieta para melhorar a qualidade e ingestão de micronutrientes***
 - Oferecer frutas e vegetais ricos em vitamina A diariamente.
 - Oferecer carnes, aves ou peixes diariamente ou sempre que possível, se for viável e admissível.
 - Utilizar alimentos enriquecidos tais como sal iodado, açúcar enriquecido com vitamina A, farinha enriquecida com ferro ou outros géneros de primeira necessidade, sempre que disponíveis.
 - Administrar suplementos vitamínico-minerais quando não houver derivados animais e/ou alimentos enriquecidos à disposição.
 - Evitar oferecer bebidas de baixo valor nutritivo tais como chá, café e bebidas açucaradas.

- ✓ ***Praticar a alimentação responsável***
 - Alimentar os bebés directamente e ajudar as crianças mais velhas quando estiverem a se alimentar.
 - Oferecer os bebés directamente e ajudar as crianças mais velhas quando estiverem a se alimentar.
 - Se as crianças recusarem muitos alimentos, experimentar com diferentes combinações de alimentos, sabores, texturas e métodos de estimulação.
 - Conversar com as crianças durante a alimentação.
 - Alimentá-las com calma e com paciência, minimizando as distrações durante as refeições.
 - Não forçar as crianças a comer.

- ✓ ***Praticar com frequência a alimentação correspondente durante e após as doenças***
 - Durante as doenças deve-se aumentar a ingestão de líquidos aumentando a frequência da amamentação e encorajando pacientemente as crianças a comerem as suas comidas preferidas.
 - Após a doença, deve-se amamentar com leite do peito e oferecer alimentos com mais frequência do que o normal, encorajando as crianças a comerem mais alimentos em cada refeição individual.

- ✓ ***Ter boa higiene e manipular os alimentos de forma adequada***
 - Os provedores de cuidados e as crianças devem lavar as mãos antes da preparação e da ingestão de alimentos.
 - Guardar os alimentos de maneira segura, servindo-os imediatamente após a sua preparação.
 - Utilizar utensílios limpos para preparar e servir os alimentos.
 - Servir as crianças utilizando copos e tigelas limpos, nunca usar biberões.

Recomendações de apoio para os provedores de cuidados e famílias

- Assegurar que os boletins de vacinas das crianças estão completos até ao primeiro ano de vida.
- Utilizar a TRO para reidratar as crianças nos episódios de diarreia.
- Oferecer suplementos líquidos de ferro diariamente (12,5 mg/dia) para bebés de 6 meses a 1 ano de idade se não estiverem a ser administrados suplementos vitamínico-minerais ou alimentos enriquecidos com ferro. Se a prevalência de anemia for comprovadamente elevada (40 por cento ou mais), continuar com os suplementos até aos 24 meses de idade. Iniciar os suplementos aos 2 meses para os bebés com baixo peso ao nascer.
- Dar suplementos semianuais de vitamina A de alta dosagem após os 6 meses (100.000 UI para bebés e 200.000 UI para crianças com 12 meses ou mais) nas áreas onde existir carência de vitamina A.
- Procurar assistência médica adequada para os casos de febre, diarreia, infecções respiratórias, malária, ancilostomíase e outras infecções.
- Encorajar o desenvolvimento psicossocial das crianças dando-lhes oportunidades de explorarem o ambiente e de serem autónomas.
- Garantir uma nutrição materna adequada e o fornecimento de micronutrientes para melhorar a saúde da mulher e promover uma amamentação excelente.
- Dar às mães um suplemento de vitamina A de alta dosagem (200.000 UI) imediatamente após o parto ou dentro das 8 semanas após o parto nas áreas onde existir carência de vitamina A.
- Realizar planeamento familiar que não interfira com a amamentação para espaçar os nascimentos e permitir a recuperação das mães.
- Utilizar preservativos, de forma sistemática e correcta, para prevenir a transmissão do HIV.

Referências

Brown KH, Dewey KG, Allen LH. *Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries: A Review Of Current Scientific Knowledge*. OMS/UNICEF, 1998.

Dewey KG. *Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child*. OPAS/OMS, 2003.

OMS. *Complementary Feeding: Family Foods for Breastfed Children*. Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2000.

Para mais informações, visite o nosso website em: www.linkagesproject.org



Esta edição de Factos sobre Alimentação é uma publicação conjunta do LINKAGES (Aleitamento, MAL, Alimentação Complementar Relacionada e Programa de Nutrição Materna) e do Projecto SARA (Apoio à Análise e Pesquisa na África). O LINKAGES é patrocinado pelo Escritório para a Saúde Global da Agência Norte-Americana para o Desenvolvimento Internacional (USAID) nos termos do Acordo de Cooperação nº HRN-A-00-97-00007-00, e o SARA recebe financiamento do Escritório da USAID para a África, Departamento de Desenvolvimento Sustentável, nos termos do Contrato nº AOT-C-00-99-00237-00. O LINKAGES e o SARA são ambos administrados pela Academia para o Desenvolvimento Educacional. As opiniões aqui expressadas são da responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem, necessariamente, os pontos de vista da USAID ou da AED.

Actualizado em Abril de 2004

