

CAPÍTULO
10

Nutrição

Doenças causadas por uma má alimentação

É necessário ter uma boa alimentação para que uma criança se desenvolva bem e as pessoas se mantenham saudáveis e com boa disposição para o trabalho e outras actividades do dia-a-dia. Muitas doenças comuns ocorrem porque as pessoas não comem as quantidades necessárias dos vários tipos de alimentos que o organismo necessita.

Se uma pessoa fica fraca ou doente porque não tem uma dieta completa ou porque não come o suficiente, diz-se que ela está mal alimentada, **desnutrida ou malnutrida**. Esta pessoa sofre de **desnutrição ou malnutrição**. Neste livro vai-se utilizar o termo **malnutrição**.

A malnutrição é uma das causas mais comuns dos seguintes problemas de saúde:

EM CRIANÇAS

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ não crescem ou não ganham peso normalmente (ver pág. 560)■ atraso no andar, na fala, ou no raciocínio■ barriga grande (distendida), braços e pernas magras■ as doenças e infecções comuns persistem e muito frequentemente causam a morte | <ul style="list-style-type: none">■ falta de energia, a criança está triste e não brinca■ pés, rosto, e mãos inchadas, muitas vezes com feridas ou lesões na pele■ perda de cabelo, cabelo alisado, esticado, sem brilho ou sem cor■ dificuldade de visão à noite, olhos secos, cegueira |
|--|---|

EM CRIANÇAS E ADULTOS

- | | |
|----------------------------|---|
| ■ fraqueza e cansaço | ■ língua ferida ou dolorosa |
| ■ perda de apetite | ■ perda de sensibilidade ou “ardor” nos pés |
| ■ anemia | ■ magreza extrema (pele e osso) |
| ■ feridas no canto da boca | |

A **malnutrição durante a gravidez** causa fraqueza e anemia na mãe e aumenta o risco de ela morrer durante ou após o parto. Também pode ser causa de aborto, nado-morto, ou de o bebê nascer com baixo peso (<2,5 kg), ou com defeitos.

Comer correctamente ajuda o organismo a proteger-se das doenças.

Não comer bem pode ser a causa dos problemas de saúde acima mencionados. Além disso, a malnutrição enfraquece a capacidade do corpo para se proteger de todo o tipo de doenças, principalmente as infecciosas:

- As crianças malnutridas têm um risco muito maior de ter diarreia grave, e morrer, do que as crianças bem nutridas.
- Nas crianças malnutridas o sarampo é muito perigoso.
- A tuberculose é mais frequente e mais grave nas pessoas malnutridas.
- Uma pessoa com SIDA precisa de comer bem. Se não comer bem, será muito mais difícil resistir às infecções oportunistas (ver pág. 406).
- A constipação é mais grave e prolonga-se por mais tempo em pessoas malnutridas.

Comer correctamente ajuda o doente a melhorar.

Uma boa alimentação não só ajuda a evitar doenças, como também ajuda o organismo a combater a doença e a ficar saudável. Por isso, quando uma pessoa está doente, é muito importante que tenha uma boa alimentação. Para detalhes sobre a alimentação duma pessoa doente, pode-se consultar o capítulo 4.

Infelizmente, algumas mães deixam de dar alimentos nutritivos à criança quando esta está doente ou com diarreia – por isso, a criança fica ainda mais fraca, não consegue combater a doença e pode morrer. **As crianças doentes necessitam duma alimentação nutritiva! Se uma criança doente não quer comer, deve ser encorajada a fazê-lo.**

Muitas vezes os sinais de malnutrição aparecem quando a pessoa adoece com outra doença. Por exemplo, uma criança que está com diarreia há vários dias, pode aparecer com o rosto, as mãos e os pés inchados, com pintas escuras, ou com feridas nas pernas. Estes são sinais de malnutrição grave. A criança necessita duma boa alimentação e de comer com mais frequência. É preciso dar-lhe de comer muitas vezes ao longo do dia.

Durante e após qualquer doença, é muito importante comer bem.

COMER BEM E MANTER-SE
LIMPO SÃO AS MELHORES
GARANTIAS PARA SE TER
UMA BOA SAÚDE



Por que é importante comer alimentos adequados?

As pessoas que não têm uma alimentação adequada ficam com **malnutrição**. Isso pode acontecer por não comerem uma quantidade suficiente de alimentos de qualquer tipo (malnutrição geral) e/ou por não comerem o tipo certo de alimentos (tipos específicos de malnutrição). Às vezes pode acontecer que as pessoas fiquem malnutridas por comerem certos alimentos em excesso, o que pode levá-las a engordar muito – obesidade.

Qualquer pessoa pode desenvolver uma malnutrição geral, mas esta é particularmente perigosa para:

- **As crianças**, porque elas necessitam de muita comida para crescerem bem e ficarem saudáveis.
- **As mulheres** em idade fértil, principalmente se estão **grávidas** ou a amamentar, porque estas necessitam de mais alimentos para se manterem com saúde, para terem filhos saudáveis e fazerem o seu trabalho diário.
- **As pessoas idosas**, porque muitas vezes perdem o paladar, ficam sem dentes e por isso não conseguem comer muito duma vez, embora precisem de comer bem para se manterem saudáveis.
- **As pessoas com SIDA**, porque não conseguem resistir às infecções oportunistas.

Uma criança malnutrida não cresce bem. Geralmente, é mais pequena e mais magra do que as outras crianças da mesma idade. É provável que esta criança seja mais irritável, chore muito, se mexa e brinque menos do que as outras crianças e que fique doente com mais frequência. Se a criança também apanhar diarreia ou outras infecções, ela perderá mais peso.

Como prevenir a malnutrição

Para a pessoa se manter saudável, é importante consumir alimentos de boa qualidade, de modo a satisfazer as suas muitas necessidades. Primeiro, os alimentos têm de fornecer energia suficiente para a pessoa se manter activa e forte. Os alimentos também devem ajudar a formar, reparar e proteger as diversas partes do corpo. Para isto, é necessário comer diariamente uma combinação de alimentos diversificados.

Alimentos de base e alimentos complementares

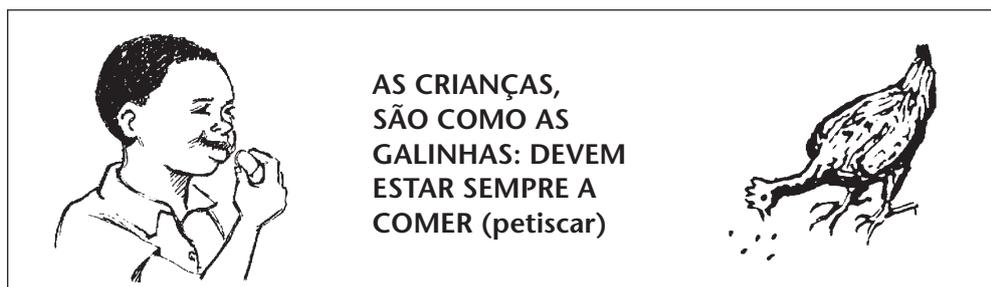
Em muitas partes do mundo, a maioria das pessoas come **um alimento básico de baixo custo**, em quase todas as refeições. Dependendo da disponibilidade, este alimento básico pode ser, por exemplo, o arroz, o milho, o trigo, a mandioca, a mapira, a mexoeira, o inhame, a batata-doce ou a batata. **Estes alimentos básicos normalmente cobrem a maior parte das necessidades do corpo.**

Contudo, os alimentos básicos não são suficientes para manter uma pessoa saudável. Aos alimentos básicos, é necessário adicionar **alimentos complementares**, particularmente em crianças que estão em crescimento, nas mulheres grávidas ou que estão a amamentar, nos adolescentes e nos idosos.

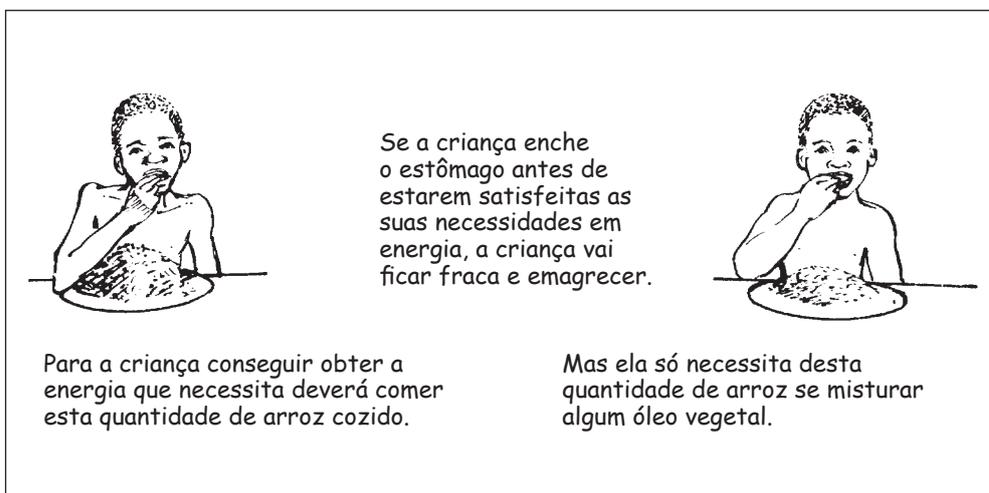
Mesmo que a criança coma um alimento básico regularmente e fique satisfeita, ela pode ficar magra e fraca. Isto é porque os alimentos básicos contêm muita água e fibra e o estômago da criança fica cheio antes de ela obter a energia necessária para a ajudar a crescer.

Podem ser feitas 2 coisas para satisfazer as necessidades de energia numa criança:

1. **Alimentar mais vezes a criança**, pelo menos 5 vezes por dia, quando a criança é muito pequena, magra demais, ou não está a crescer bem. Também se deve ir dando alimentos entre as refeições (petiscos).



2. **Juntar alimentos que dão energia concentrada**, como óleos vegetais, amendoim, leite de coco.



Os **alimentos de energia concentrada**, acrescentados aos **alimentos de base**, ajudam a fornecer mais energia. Também devem ser acrescentados, ao alimento de base, **outros 2 tipos de alimentos**:

Sempre que possível, devem ser acrescentados **alimentos construtores** (proteínas) que ajudam o corpo a crescer, tais como feijão, leite, ovos, amendoim, peixe, mariscos, galinha e carne.

Também se devem acrescentar **alimentos protectores** que protegem o corpo das doenças, tais como frutas, folhas verdes escuras, e outros vegetais. Os alimentos protectores fornecem vitaminas e minerais.

A “alimentação principal” que a família come habitualmente fornece, em geral, a **maior parte – mas não toda** – da energia e dos outros nutrientes de que o corpo necessita. Mas, acrescentando **alimentos complementares** à **alimentação principal** (de base) pode-se fazer refeições mais nutritivas e baratas. Não é necessário comer todos os alimentos abaixo indicados, para se estar saudável. Deve-se **comer os alimentos principais, a que se está habituado, e acrescentar “alimentos complementares”** que estejam disponíveis na área. Deve-se incluir “alimentos complementares” de cada grupo, o mais frequentemente que for possível.

Uma dieta diversificada contendo alimentos básicos e complementares é considerada uma **dieta ou alimentação nutritiva**.

ALIMENTOS QUE DÃO ENERGIA CONCENTRADA

(muita energia em pouca quantidade)

Exemplos:

Gorduras: óleos vegetais, por exemplo de girassol, de gergelim, de amendoim, de milho, de coco

Alimentos ricos em gorduras: leite de coco ou coco ralado, carne gorda, amendoim, castanha de caju

Sementes secas: abóbora, melão, gergelim, girassol

Açúcares: açúcar, cana de açúcar, sumo de cana, mel

***Nota:** Alguns destes alimentos, tais como amendoim, castanha de caju e sementes, também são valiosos porque contêm proteínas que ajudam o corpo a desenvolver-se (crescer).

ATENÇÃO: alimentar as crianças o suficiente e dar-lhes de comer frequentemente (de 3 a 5 vezes ao dia) é, geralmente, tão importante como o tipo de alimentos que consomem.

ALIMENTOS DE BASE

Exemplos:

Cereais (milho, arroz, mexoeira, mapira, trigo, pão, massas)

Tubérculos (mandioca, batata, batata-doce, inhame)

Banana

Nota: Os alimentos de base são uma fonte de energia barata. Os cereais são também uma fonte barata de proteína, ferro e vitaminas.



ALIMENTOS CONSTRUTORES

Os alimentos ricos em proteínas ajudam a crescer, e a construir o nosso corpo

Exemplos:

Feijões: feijão-nhema, manteiga, feijão-bóer e outros

Ervilhas, lentilhas, favas e grão-de-bico

Amendoim e castanha de caju

Sementes oleosas: gergelim e girassol

Peixe (do mar ou do rio) e mariscos

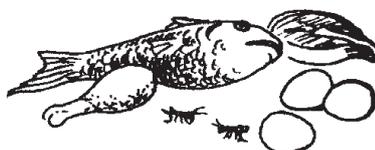
Carne: galinha, pato, cabrito, vaca, porco, coelho, de caça e ratos

Órgãos dos animais: fígado, rins, coração, miolos, dobrada

Pata de porco, patas e tripas de galinha

Leite, ovos, maheu, queijo, iogurte

Insectos e larvas



ALIMENTOS PROTECTORES

As vitaminas e os minerais protegem o corpo contra as doenças.

Exemplos:

Verduras: folhas de mandioca, de abóbora, de feijão-nhamba, de batata-doce, cacana, silvestres

Couve, alface, repolho, espinafre e pimentos

Tomate, cenoura, abóbora, batata-doce (especialmente a de cor alaranjada), nabo

Cebola, alho

Frutas: manga, laranja, tangerina, papaia, goiaba, banana, ata, maracujá, litcha, melancia, abacate, melão, caju, ananás, silvestres

Vitaminas e sais minerais

Existem, pelo menos, 17 tipos de vitaminas e 14 de sais minerais. Cada um tem uma função especial no organismo e a sua falta pode causar doenças como, por exemplo, a anemia (ver pág. 289), o bócio (ver pág. 160), pelagra (ver pág. 507), cegueira noturna (ver pág. 544). Para obter as vitaminas e os minerais necessários, é preciso comer uma variedade de frutos e vegetais.

Vitamina A

A vitamina A ajuda a proteger os olhos e a pele, a prevenir as infecções, a recuperar mais rapidamente duma doença, e ajuda o crescimento da criança.

ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA A

Fígado de peixe e de carne



Leite do peito e leite de vaca



Todos os frutos e vegetais amarelos e alaranjados

Batata-doce
de polpa
alaranjada



Abóbora cor
de laranja



Cenoura

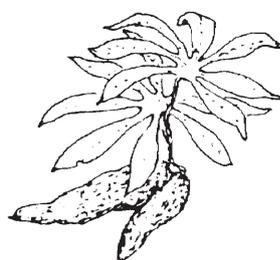


Papaia, manga

Peixes gordos (carapau)

Folhas verdes escuras:

Folhas de mandioca, de abóbora,
de feijão-nhema, de batata-doce
e outras folhas silvestres (como a
cacana), couves, espinafres, etc.



Tomate



Ovos (gema)



Para proteger as crianças, a vitamina A é administrada como suplemento pelas autoridades sanitárias, a primeira dose aos 6 meses; e as restantes doses de 6 em 6 meses até aos 5 anos de idade. Para instruções sobre a administração de vitamina A, consulte as páginas verdes (ver pág. 725).

Ferro

Um dieta adequada em ferro é essencial para prevenir a anemia.

ALIMENTOS RICOS EM FERRO

Muito ricos	Menos ricos
Carnes vermelhas (vaca, cabrito)	Folhas verdes escuras
Miudezas (fígado, coração, rim) e sangue	Legumes (feijão, ervilhas, amendoim)
Fígado de peixe	Couve
Peixe	Cereais integrais
Mariscos	Frutas secas
Frangos	Nozes
	Gema de ovo
	Sementes oleaginosas (girassol, gergelim)

Cozinhar em panelas de ferro também ajuda. Para ajudar o corpo a absorver mais ferro, deve-se comer vegetais crus e fruta às refeições e evitar beber chá e café às refeições. A fermentação e germinação dos alimentos também ajudam a aumentar a absorção do ferro dos cereais e legumes.

Iodo

O bócio é um inchaço ou saliência no pescoço que resulta do crescimento anormal duma glândula que se chama tiróide, que pode ser causado por baixo consumo de iodo.

Além do bócio, o baixo consumo de iodo pode causar atraso mental e atraso de crescimento e desenvolvimento nas crianças.

A falta de iodo na dieta duma mulher grávida pode causar a morte do bebé ou cretinismo (atraso mental). Isto pode acontecer mesmo que a mãe não tenha bócio.

A deficiência de iodo acontece principalmente nas zonas montanhosas, onde os solos têm falta de iodo. Também nas zonas onde se consome mandioca amarga mal processada, o cianeto (ver pág. 166) impede a absorção de iodo e pode causar deficiência de iodo.

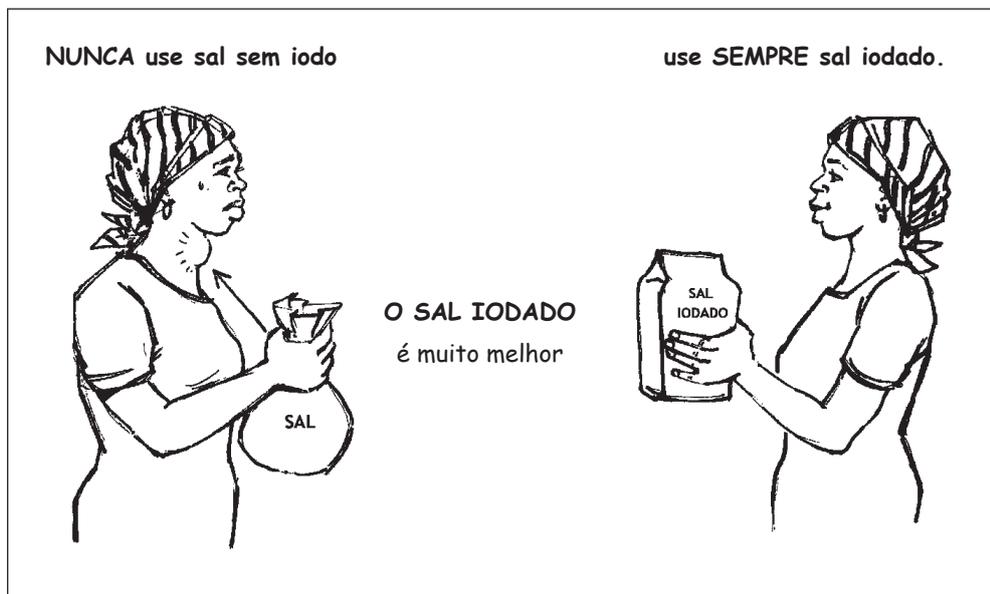
Como evitar ou curar o bócio e evitar o cretinismo e atraso mental devido a falta de iodo:

1. Todas as pessoas devem utilizar **sal iodado**. Contudo, nas regiões onde o sal iodado não está disponível recomenda-se distribuição de cápsulas de óleo iodado para as crianças e mulheres em idade fértil, incluindo as mulheres grávidas.
2. Comer peixe, caranguejo e outros mariscos pode fazer bem porque contêm iodo. Misturar um pouco de algas marinhas com a comida também aumenta o iodo.
3. Processar bem a mandioca amarga antes do consumo (ver pág. 166).

Os bócios grandes podem precisar duma operação cirúrgica. Deve-se transferir os doentes que têm complicações respiratórias.

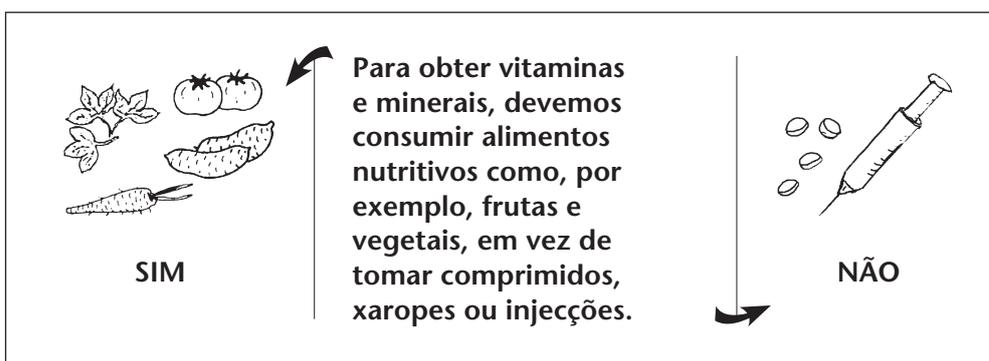
Se uma pessoa com bócio treme muito, é muito nervosa e tem os olhos salientes, pode ser um tipo diferente de bócio (bócio tóxico). Transferir para uma unidade sanitária com mais recursos.

COMO EVITAR APANHAR UM BÓCIO



Onde obter vitaminas e sais minerais: nos comprimidos, injeções e xaropes – ou nos alimentos?

Qualquer pessoa que tenha uma alimentação diversificada que inclua vegetais e frutas, recebe todas as vitaminas e minerais de que necessita. É sempre melhor comer bem do que comprar vitaminas e minerais em comprimidos, injeções, xaropes, ou fortificantes.



Algumas vezes os alimentos nutritivos são escassos e as pessoas têm uma doença associada à falta de uma vitamina ou de um mineral. Nestes casos, a pessoa deve comer o melhor que for possível e, além disso, tomar os minerais ou as vitaminas indicadas.

As vitaminas tomadas por via oral são tão eficazes como as injectáveis, mais baratas e menos perigosas. **Não se deve injectar vitaminas e minerais! É melhor que sejam ingeridos, de preferência, sob a forma de alimentos nutritivos.**

Malnutrição

A malnutrição é geralmente mais grave nas crianças, visto que estas necessitam de muito mais alimentos nutritivos, de modo a crescerem bem e a manterem-se saudáveis.

A melhor maneira de verificar se uma criança está bem ou malnutrida consiste em pesá-la regularmente de 2 em 2 meses. Uma criança saudável e bem nutrida ganha peso regularmente. O peso das crianças e o uso do Cartão de Saúde da Criança estão descritos no capítulo 28.

Uma outra maneira de observar se a criança está malnutrida é medir o perímetro do braço (diâmetro da parte superior do braço esquerdo). Este método é usado mais nas emergências, e existem fitas especiais coloridas para o efeito.

Observar a malnutrição nas crianças: o sinal do perímetro do braço.

Como tirar as medidas?

- Braço esquerdo caído ao lado de corpo
- Tirar a medida no ponto médio entre o ombro e o cotovelo
- Tirar a medida sem apertar muito, nem soltar, a fita
- Registrar a cor onde a fita se localiza

Qualquer criança com mais de 1 ano e até aos 5 anos de idade, cujo diâmetro da parte superior do braço meça menos de **12½ cm (cor amarela)** está malnutrida, mesmo que o rosto, os pés e as mãos pareçam gordos. Se a medida do braço é inferior a **11 cm (cor vermelha)**, a criança está gravemente malnutrida. Esta criança deve ser encaminhada para a reabilitação nutricional.



Menos de 12½ cm.

Existem diversas formas de malnutrição:

Malnutrição ligeira

Esta é a forma mais comum, mas nem sempre é evidente.

A criança simplesmente não cresce, nem ganha peso tão depressa como uma criança que está bem nutrida. Embora ela pareça bastante pequena e magra, geralmente não parece doente. Contudo, por estar malnutrida, a criança pode ter falta de força (resistência) para combater as infecções. Deste modo tende a ficar **mais gravemente doente** e demora mais tempo a melhorar, do que uma criança bem nutrida.



As crianças com esta forma de malnutrição sofrem mais de diarreia e de infecções respiratórias. Nelas, as infecções respiratórias duram, geralmente, mais tempo e evoluem mais frequentemente para a pneumonia.

O sarampo, a tuberculose, a malária e muitas outras **doenças infecciosas são muito mais perigosas** nas crianças malnutridas. Muitas delas morrem. O SIDA também se pode apresentar com malnutrição. Devemos suspeitar de SIDA se a criança não está a melhorar com o tratamento, se tem outros sinais suspeitos, ou se a mãe também está doente.

É muito importante que as crianças com malnutrição ligeira tenham cuidados especiais e alimentação adequada, **antes** de ficarem gravemente doentes. Essa é a razão pela qual é muito importante pesar regularmente as crianças pequenas. Isto ajuda a reconhecer precocemente a malnutrição e a corrigi-la.

Para corrigir a malnutrição ligeira e evitar que ela se agrave, deve-se seguir as seguintes recomendações:

Em crianças com menos de 6 meses:

- Verificar se a mãe produz pouco leite
- Detectar e tratar doenças

Em crianças com 6 meses e mais:

- Educação nutricional, com ênfase para: continuar a dar o leite do peito até aos 24 meses; e papas enriquecidas (ver pág. 176)
- Detectar e tratar as doenças
- Administrar mebendazol (ver pág. 717), sal ferroso e ácido fólico (ver pág. 725).

Malnutrição grave

A malnutrição grave ocorre mais frequentemente em bebés que deixam de ser amamentados muito cedo ou de repente, e a quem não é dada comida suficiente e na frequência adequada para cobrir as necessidades de energia. A malnutrição grave muitas vezes começa quando a criança está com diarreia ou com outra infecção. Aumenta muito na época da fome, devido a seca, cheias ou guerra.

Existem dois tipos de malnutrição grave: **o marasmo e o kwashiorkor.**

Marasmo

Os principais sinais de marasmo são os seguintes:

- A criança está muito magra, sem gordura
- A criança parece uma pessoa velha (apresenta rugas)
- A criança chora, tem vontade de comer
- A curva de peso está muito abaixo do normal
- A circunferência do braço é inferior a 11 cm nas crianças de 6 meses a 5 anos

Esta criança recebe comida insuficiente ou de nenhuma qualidade.

Está com marasmo. Por outras palavras, ela está esfomeada.

O corpo é muito pequeno e magro: é pouco mais do que “pele e osso”.



ESTA CRIANÇA É SÓ “PELE E OSSO”.

Kwashiorkor

O principal sinal de kwashiorkor são os pés inchados, e em alguns casos, o inchaço (edema) pode generalizar-se a todo o corpo. Além disso, ver os outros sinais na figura abaixo.

Para verificar se há **edema** deve-se fazer o seguinte teste:

- Fazer pressão, com um dedo, na parte superior do pé.
- Observar se a pele volta logo ao seu estado normal. Se a criança tem edema o local onde o dedo fez pressão mantém-se “encovado” durante alguns segundos.



Às vezes, o kwashiorkor e o marasmo podem existir na mesma criança. Chama-se, nesses casos, kwashiorkor-marasmático.

A criança com malnutrição grave, deve ser urgentemente avaliada pelo trabalhador de saúde para decidir se recebe a reabilitação nutricional na comunidade ou na unidade sanitária. Antes da criança ir para a unidade sanitária, administrar uma dose de vitamina A (ver pág. 725).

Reabilitação nutricional

É fundamental que a mãe receba uma educação nutricional. Devem ser feitas demonstrações práticas de preparação de papas e de outras refeições com base nos produtos disponíveis na zona.

Deve-se sempre manter o leite do peito.

A reabilitação nutricional deve ser feita de acordo com as normas do país.

No início, é feita com alimentos especiais e alguns medicamentos, que devem ser substituídos por papas enriquecidas, assim que for possível.

Devem ser tratadas as infecções associadas, em particular a malária e a pneumonia. Os antibióticos usados para tratar a pneumonia nestas crianças são a penicilina (ver pág. 695) e a gentamicina (ver pág. 701).

Toxinas

Uma toxina é uma substância que actua como um veneno, que pode prejudicar o organismo. Alguns alimentos podem conter toxinas.

Aflatoxinas

Nos cereais e nos legumes que não são bem secos, podem crescer fungos. Existe um tipo de fungo que produz uma toxina chamada *aflatoxina* que contamina com frequência o milho e o amendoim.

Se as pessoas ingerem uma grande quantidade de aflatoxina, podem ficar rapidamente doentes. Se ingerem alimentos contaminados com aflatoxina, durante vários anos, podem vir a desenvolver cancro do fígado. A ingestão de aflatoxinas também pode contribuir para o desenvolvimento de kwashiorkor.

Para evitar a ingestão de aflatoxinas, deve-se:

- Deixar secar muito bem os legumes e os cereais e armazená-los num local seco.
- Não comer amendoim com bolor (fungos).

Cianeto da mandioca

A mandioca amarga contém uma toxina (cianeto) que provoca intoxicação. Este tipo de mandioca requer um processamento adequado antes de ser consumida.

Quando a mandioca amarga ou seus derivados são consumidos sem um processamento apropriado, podem provocar uma intoxicação aguda algumas horas após o seu consumo, com:

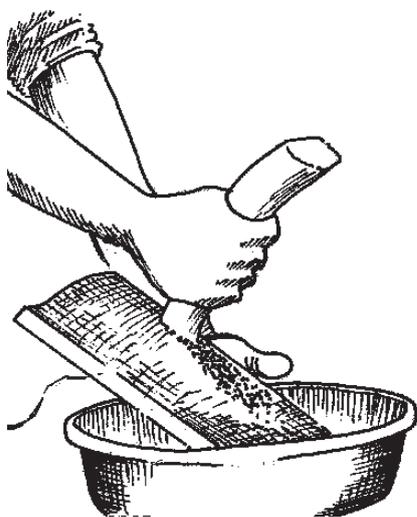
- Dores de cabeça
- Vertigens
- Vômitos
- Tremor
- Palpitações
- Fraqueza dos músculos

Nos casos mais graves, pode causar inconsciência e morte.

Se a mandioca amarga for consumida sem um processamento adequado, durante várias semanas, e sem uma dieta equilibrada, pode provocar paralisia dos membros, uma doença chamada *konzo* (ver pág. 474).

Existem muitos métodos para tirar o cianeto de mandioca amarga. É necessário aprender o método que é mais apropriado para cada área:

A **ralação** é um método muito eficaz, mas nem sempre existe o material necessário.



Um outro método é a **fermentação a seco**:

Depois de descascados, os pedaços de mandioca são amontoados e tapados ou introduzidos num saco durante 2-3 dias. Depois de lavados, são secados ao sol durante 1-2 semanas.



O método muito usado é a simples **secagem ao sol**, mas este tira apenas uma pequena parte do cianeto da mandioca amarga. Este método só deve ser usado se a mandioca vai ser armazenada. Quando se usa este método, os pedaços de mandioca devem ser grandes e a velocidade de secagem ao sol deve ser lenta. É necessário deixar secar a mandioca, ao sol, durante 15 dias ou mais. A mandioca seca deve ser armazenada, **pelo menos**, 3 meses antes de ser consumida.



Também pode tirar o veneno da farinha de mandioca assim:

1. Medir a quantidade de farinha que quer preparar.
2. Colocar a farinha numa panela ou bacia, alisar a superfície da farinha e de seguida marcar a altura da mesma com a ponta duma faca.
3. Deitar água limpa aos poucos e mexendo, até a farinha ficar molhada e o seu nível ser igual ao da farinha seca (como você marcou por dentro). A farinha deve ficar completamente molhada, mas **NÃO** em papas, e também sem grumos (bolas) de farinha seca.
4. Espalhar a farinha numa peneira, esteira limpa, ou tabuleiro, usando uma colher ou a mão, de maneira que a altura dessa farinha espalhada não passe a altura do dedo da sua mão.
5. Deixar a farinha na sombra durante 5 horas.



6. Colocar água na panela, deixar ferver e deitar a farinha já tratada até obter a consistência desejada. É importante usar menos água do que é habitual porque a água usada para molhar a farinha também conta, porque ela não seca.

Nunca se deve cozer a mandioca amarga enquanto ainda está fresca e antes de ser processada para lhe retirar o cianeto!

Toxinas noutros alimentos

Outros alimentos, tais como os cogumelos e certos peixes, também podem conter toxinas.

Formas de comer melhor quando não se tem terra, nem muito dinheiro



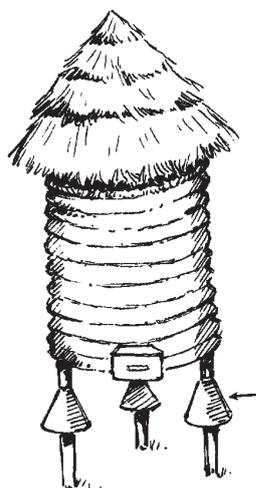
Existem muitas causas de fome e de uma alimentação fraca. Uma das principais causas é a pobreza. Em muitas partes do mundo, a maior parte da riqueza e das terras pertence a poucas pessoas. Os donos da terra podem decidir semear culturas como o tabaco ou o algodão, que não se podem comer e que são vendidas para fazer dinheiro.

Por vezes, os proprietários da terra permitem que os trabalhadores pobres cultivem uma pequena parcela de terreno emprestado, acontecendo muitas vezes que no final da colheita ainda queiram ficar com uma parte da mesma. **O problema da fome e da malnutrição nunca vai ser completamente resolvido, enquanto não for possível uma partilha justa entre as pessoas.**

Apesar dos problemas, existem muitas coisas que as pessoas podem fazer para comerem melhor e de uma forma barata. Se toda a comunidade trabalhar em conjunto e em cooperação, muito pode ser feito para melhorar a nutrição.

■ **Métodos agrícolas melhorados:** usar a irrigação, colheitas rotativas, viveiros de peixe, colmeias para mel e hortas junto da casa. Quando, na localidade, existem extensionistas da agricultura, estes podem aconselhar e ajudar a implementar estes métodos.

■ **Armazenar melhor as culturas colhidas, depois de as secar ao sol:** o milho, o amendoim, a castanha de caju e todos os tipos de feijões e cereais, devem ser muito bem secos ao sol, antes de serem armazenados. Depois, devem ser postos num lugar seco e com ventilação, protegidos dos insectos e dos roedores, e guardados em sacos, garrafas ou vasilhas de barro. O **milho** e o **amendoim**, depois de serem armazenados, facilmente ficam com bolor (fungos), a não ser que sejam muito bem secos e mantidos em lugar seco, até que sejam consumidos.



O **feijão** e o **amendoim** são fáceis de secar e armazenar, por longos períodos, e depois de armazenados podem-se separar e retirar os que ficaram com bolor, antes de preparar a comida para as crianças.

As **carnes** e os **peixes** podem ser conservados bem cozidos, salgados ou fumados, secos ao sol, ou preparados com vinagre para evitar a decomposição e a contaminação.

As frutas e hortícolas podem ser conservadas, secas ao sol e depois guardadas em sacos ou vasilhas de barro.

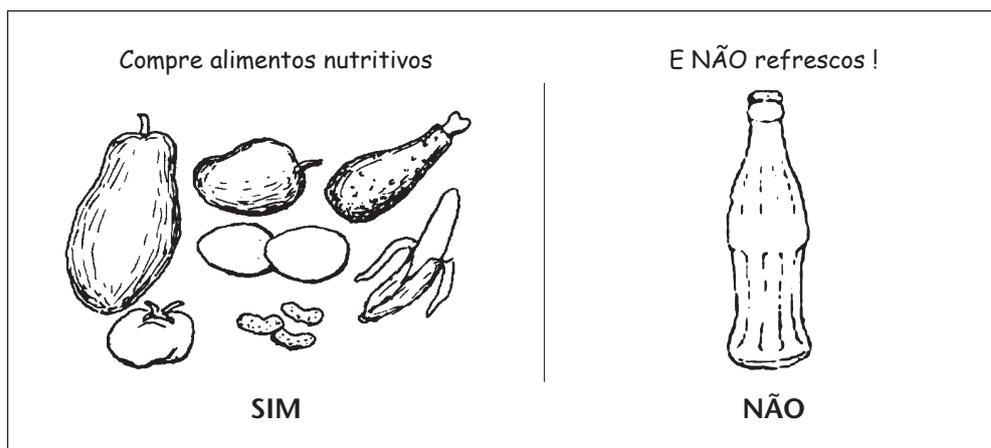
- **Melhorar o equilíbrio entre o tamanho da família e a quantidade de terra disponível:** pouco terreno só pode alimentar poucas pessoas. O planeamento familiar pode ajudar a ter famílias pequenas. Mas isso leva tempo. As famílias pobres procuram ter mais filhos, por considerarem que precisam de ter mais mão-de-obra.

Somente quando a pobreza for vencida, as pessoas receberem ordenados justos e a terra for mais justamente redistribuída é que as comunidades pobres vão querer ter famílias pequenas.

- **Gerir melhor o dinheiro:** quando o dinheiro não é muito, é importante usá-lo prudentemente. Isto quer dizer cooperação entre a família e olhar para o futuro. Muitas vezes o pai duma família pobre gasta o pouco dinheiro que tem em bebidas alcoólicas e cigarros, em vez de comprar alimentos nutritivos, uma galinha que ponha ovos, ou outra coisa que possa ajudar a melhorar a saúde e a nutrição da família.

Também há mães que comprem doces ou refrescos para as suas crianças quando poderiam gastar o mesmo dinheiro comprando amendoim, ovos, leite ou outros alimentos nutritivos. Desta forma, as crianças podiam ser mais saudáveis com a mesma quantidade de dinheiro. É preciso conversar com as mães sobre isto e ajudar a procurar soluções.

SE VOCÊ QUER FILHOS SAUDÁVEIS E TEM POUCO DINHEIRO PARA LHEZ COMPRAR QUALQUER COISA...



Melhores alimentos a baixo custo

Muitas pessoas no mundo alimentam-se à base de uma grande quantidade de alimentos farináceos (ex.: papa de milho, mandioca, mapira, mexoeira, arroz, etc.), sem adicionarem alimentos complementares que fornecem mais energia e que são necessários para desenvolver e proteger o corpo. Isto é, em parte, porque muitos destes alimentos complementares são caros – principalmente os de origem animal, como o leite e a carne.

A maioria das pessoas não tem possibilidade de comprar muitos alimentos de origem animal. Mas, geralmente, as pessoas podem estar bem nutridas se **plantarem ou comprarem alimentos tais como o feijão e o amendoim, juntamente com um alimento de base como o milho ou o arroz, em vez de comprar alimentos de origem animal caros, como é o caso da carne.**

As pessoas podem ser fortes e saudáveis quando a maior parte das proteínas e de outros alimentos complementares que comem são de origem vegetal.

No entanto, se as finanças da família e os hábitos locais o permitem, é bom comer, **sempre que possível, alguns alimentos de origem animal ou peixe.** Isto porque os vegetais muitas vezes não têm todas as proteínas que o corpo necessita.

Deve-se **comer alimentos de origem vegetal variados.** Cada planta fornece ao corpo proteínas, vitaminas e minerais diferentes. Por exemplo: o feijão, juntamente com milho, fornece o que o corpo necessita e é muito melhor do que comer só milho ou só feijão. Isso ainda é muito melhor quando se lhes adiciona verduras ou frutas.

Algumas sugestões para obter mais vitaminas, minerais e proteínas a um preço mais baixo.

1. **Alimentar ao peito.** Esta é a alimentação mais barata, mais saudável e mais completa para um bebé. A mãe pode comer muitos alimentos nutritivos e transformá-los na alimentação perfeita para o bebé – que é o leite do peito. Amamentar o bebé não é só melhor para o bebé, mas também poupa dinheiro e evita doenças!

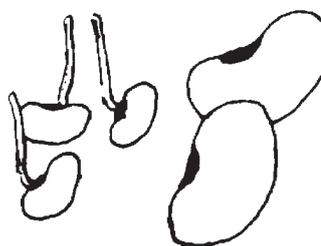


2. **O peixe** é, muitas vezes, mais barato do que a carne, e é igualmente nutritivo.



3. **Feijão, ervilhas, lentilhas, amendoim e castanhas (leguminosas)** são uma fonte boa e barata de proteínas.

Deixar germinar o feijão antes de o cozinhar para comer eleva o seu conteúdo em vitaminas.



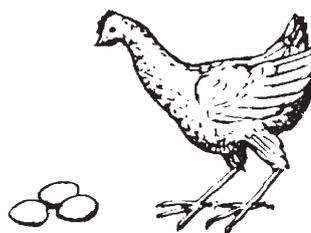
Pode-se fazer refeições de feijão para o bebé, mas é preciso que fique muito bem cozido e coado, ou também pode ser descascado e fazer-se um puré.

Maneiras de cozinhar feijão:

- Sopa de feijão com couve
- Milho pilado, feijões, amendoim pilado e sal
- Feijões, coco e sal
- Puré: feijões cozidos e passados com cebola, tomate e sal
- Salada: feijões cozidos com cebola picada, óleo e sal
- Caril de feijões com cebola, tomate, óleo e arroz

O feijão, o amendoim e os outros legumes não são só uma fonte de proteínas a baixo custo. Semear estas plantas torna a terra fértil e faz com que outras sementes cresçam melhor depois. Por essa razão, é bom utilizar as sementeiras mistas e a sementeira rotativa.

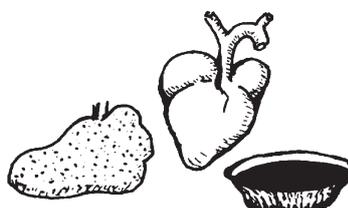
4. **Ovos e galinha.** Em muitas localidades os ovos são uma das melhores formas de proteína animal. Mas não são comidos pelas crianças e mulheres por causa das crenças erradas. Os ovos podem ser cozidos e comidos inteiros ou misturados na comida.



A casca dos ovos cozidos, se for bem moída, pode ser misturada na comida, pois pode fornecer cálcio que é necessário para as mulheres grávidas e pessoas idosas.

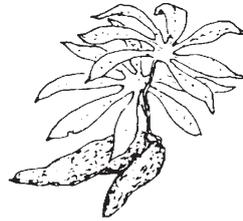
A galinha é um bom alimento e uma forma razoável e barata de obter proteína animal – principalmente se a família cria as suas próprias galinhas.

5. **Fígado, coração, rim, e sangue.** Estes têm uma quantidade elevada de proteínas, vitaminas e ferro (para a anemia), e são mais baratos do que a outra carne.



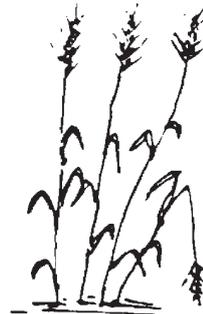
6. **As folhas verdes** têm algum ferro, vitamina A e alguma proteína.

As folhas da mandioca, batata-doce, feijão e ervilhas, abóboras, e do embondeiro são especialmente nutritivas. Elas podem ser misturadas na papa dos bebês.



7. **O arroz, o trigo e outros cereais** são mais nutritivos se forem comidos com a casca. O arroz e o trigo integral, moídos com parte da casca, contêm mais proteínas, vitaminas e minerais do que se lhes for retirada toda a casca.

As proteínas contidas no trigo, no arroz e noutros cereais podem ser melhor utilizadas pelo corpo quando se comem juntamente com o feijão ou lentilhas.



8. **Cozinhar as folhas verdes, os vegetais, o arroz, e os outros alimentos em pouca água.** E não os cozer demasiado. Dessa forma perdem-se menos vitaminas. É bom beber a água que sobra, ou usá-la para fazer sopa, molhos, etc. Assim, aproveitam-se também mais vitaminas e sais minerais.



9. Muitos **frutos silvestres** são ricos em vitaminas e em sais minerais naturais (mas, cuidado para não comer frutas que sejam venenosas).

10. **Cozinhar em panelas de ferro** quando se cozem os alimentos aumenta o ferro na comida e ajuda a evitar a anemia.

Alimentação para as crianças pequenas

Os primeiros 6 meses de vida

Nos primeiros 6 meses, dar ao bebê apenas leite do peito da mãe – aleitamento materno exclusivo.



O leite do peito é o melhor e o mais puro alimento para os bebês. É melhor do que qualquer leite artificial que se possa comprar. Dar ao bebê somente o leite do peito, durante os primeiros 6 meses, ajuda a protegê-lo contra as diarreias e outras infecções. Mesmo no tempo quente, é melhor não dar água nem chá, nem sumos. O leite do peito já contém a água de que a criança necessita.

Algumas mães param de amamentar mais cedo porque pensam que o seu leite não é suficientemente bom para o bebé, ou que os seus peitos não estão a produzir leite suficiente. Contudo, **o leite da mãe é sempre muito nutritivo para o bebé, mesmo que a mãe esteja fraca e magra. Além disso, quase todas as mães podem produzir todo o leite do peito que é necessário para os seus bebés:**

- A melhor maneira de a mãe continuar a produzir leite de peito, em quantidade suficiente, **é amamentar o bebé muitas vezes, de dia e de noite.** Não se deve introduzir outros alimentos até que o bebé tenha 6 meses. Depois de o bebé começar a comer outros alimentos, deve-se continuar **sempre a dar de mamar antes de lhe dar outros alimentos.**
- Se o peito da mãe está a produzir pouco leite ou nenhum, é possível recomençar a produzir outra vez bastante leite. Deve-se **deixar o bebé mamar no peito muitas vezes,** antes de dar outros alimentos.
- Se as mamas da mãe estão inchadas ou feridas: colocar panos de água morna nas mamas antes de amamentar; fazer massagens ao redor do mamilo e espremer as mamas antes de amamentar; continuar a amamentar sempre que a criança o queira, de dia e de noite. Quando as mamas estão feridas, é aconselhável expor as mamas, diariamente, ao ar livre, ao sol.

Em algumas circunstâncias, por exemplo, doença grave da mãe, tem que se recorrer ao leite artificial. Mas este tem muitas desvantagens:

- É muito caro e, por isso, existe uma tendência para se comprar pouco e para o diluir em mais água.
- É difícil de preparar correctamente (quantidades certas de leite e de água).
- Exige cuidados de higiene.
- São frequentes as alergias ao leite de vaca – vómitos, diarreias, problemas respiratórios ou reacções na pele.

A maior parte das mães não consegue preparar o leite artificial, cumprindo todas as exigências, o que torna o leite artificial numa fonte de doenças.

O uso de leite artificial pode ser uma causa de malnutrição, se não for dado leite suficiente ou se este for preparado com muita água. Também pode causar diarreias por falta de higiene na sua preparação.

Nas situações em que é inevitável o aleitamento artificial, deve-se recomendar o uso de copo e colher e não o biberão.

Dos 6 meses a um 1 ano de idade

1. **Continuar a dar o leite do peito**, se for possível até que o bebê tenha 2 ou 3 anos de idade.

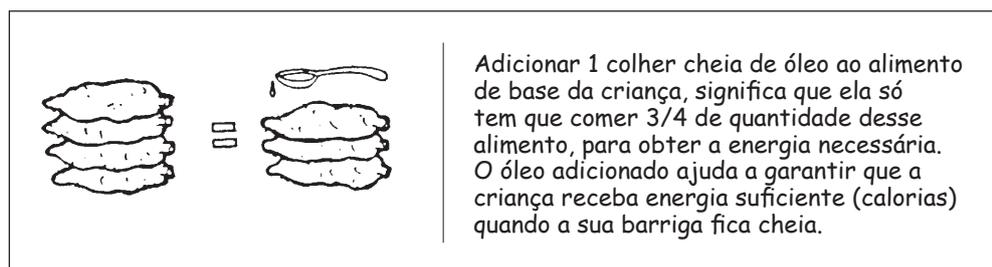
2. Quando o bebê tiver 6 meses de idade, **começar a dar outros alimentos para além da mamada**. Dar sempre primeiro a mamada, e depois outros alimentos. A criança deve ter o seu **PRÓPRIO PRATO**.

É bom começar por fazer uma papa do alimento de base que é normalmente utilizado para a alimentação da família (ex.: papa de milho). Nessa altura, começar por adicionar um pouco de **óleo de cozinha** ou **amendoim pilado e torrado** para dar mais energia (ver receitas de papas enriquecidas adiante).

3. Depois de alguns dias, começar a adicionar **outros alimentos complementares**. O mais importante é adicionar alimentos que dão mais energia concentrada (tal como óleo vegetal, amendoim pilado, e leite de coco) e – sempre que for possível – mais ferro (tal como folhas verdes escuras). Estas papas são chamadas **papas enriquecidas**.

Mas, deve-se **começar só com uma pequena quantidade do novo alimento**, e **adicionar somente um alimento de cada vez**, ou o bebê pode ter problemas em digeri-los. Os **novos alimentos precisam de ser bem cozinhados e esmagados ou feitos em puré**. No princípio, eles podem ser misturados com um pouco de leite do peito para o bebê engolir mais facilmente.

O estômago dum bebê é pequeno e não pode suportar muita comida duma só vez. Por isso, é preciso **dar pequenas quantidades, muitas vezes**, e **adicionar** ao alimento de base **alimentos com elevado conteúdo em energia**:



4. Depois da papinha ou das refeições, dar frutas frescas (fruta da época e disponível localmente, por exemplo, manga, papaia).

5. No intervalo das refeições, se possível, dar bananas, batata-doce, mandioca, ou pêra-abacate.

6. A partir dos 8 ou 9 meses de idade, introduzir gradualmente a comida da família: 3 vezes ao dia se a criança continuar a ser alimentada ao peito; ou 5 vezes ao dia se já não for.

Papas enriquecidas

Uma boa papa deve ser composta por:

- Um **alimento de base**: farinha de cereais (arroz, milho, mapira, mexoeira); farinha de raízes (batata-doce, mandioca). Adicionando:
- Um **alimento rico em energia concentrada**: óleo, amendoim, açúcar, sumo de cana, leite de coco. Adicionando:
- Um **alimento para o crescimento**: diferentes tipos de feijões cozidos e passados ou esmagados; amendoim ou castanha torrada e pilada; carne ou peixe cozido e picado; ou ovos. Adicionando:
- Um **alimento protector**: hortaliças piladas e cozidas (folhas verdes, tomates); ou frutas esmagadas (banana, papaia).

Receitas de papas (para as crianças entre os 6 meses e 2 anos):

- Papa de milho com feijão e óleo (acrescentar folhas piladas e cozidas)
- Papa de milho com amendoim e açúcar
- Papa de arroz com feijões cozidos, folhas verdes cozidas
- Papa de mapira com açúcar e leite de coco
- Papa de farinha de mandioca com amendoim e folhas verdes cozidas
- Papa de batata-doce de polpa alaranjada, e amendoim
- Papa de batata-doce de polpa alaranjada, com feijão, folhas verdes e óleo
- Papa de farinha de milho com açúcar (sumo de cana) e ovo batido

Alimentos para melhorar a digestão

As comidas **fermentadas ou germinadas** são boas para as crianças e doentes, porque são nutritivas, leves, mais fáceis de digerir e reduzem o risco de apanhar diarreia.

A germinação aumenta o teor de vitaminas, sais minerais e proteínas nos alimentos.

Como preparar uma **papa fermentada**:

- Farinha fermentada: pôr a farinha de milho ou trigo de molho com água limpa, deixar fermentar 24 horas num recipiente com tampa;
- Depois de fermentar, cozer com a água do fermento e adicionar açúcar ou amendoim torrado ou feijão cozido e passado.

Outros produtos fermentados são o iogurte e o *maheu*.

Como preparar **lentilhas, feijão, ervilha, etc. germinados**:

- Mergulhar as sementes durante 6-12 horas;
- Filtrar ou coar a água;
- Manter as sementes num recipiente aberto e cobrir com um pano;
- Enxaguar (passar por mais água e coar) 3 vezes ao dia ou mais (se estiver calor), durante 2 a 4 dias;
- Depois de prontas, meter em sopas, guisados, saladas ou servir com pão

Como preparar **grão germinado**:

- Demolhar o grão durante dois dias;
- Depois secar ao sol;
- Descascar e moer (pilar) para fazer farinha.

CUIDADO: A altura em que uma criança tem maior probabilidade de ficar malnutrida é entre os 6 meses e os 2 anos de idade. Isto acontece porque o leite de peito, por si só, já não fornece a energia suficiente a partir dos 6 meses. São necessários outros alimentos. Mas, muitas vezes, os alimentos que se dão à criança também não contêm a energia suficiente. Se, além disso, a mãe também pára de amamentar, torna-se mais provável que a criança fique malnutrida.

Para uma criança desta idade ser saudável, deve-se:

CONTINUAR A DAR LEITE DO PEITO – TANTO COMO ANTES.

DAR TAMBÉM OUTROS ALIMENTOS FRESCOS E NUTRITIVOS COMEÇANDO SEMPRE COM PEQUENAS QUANTIDADES.



DAR DE COMER, PELO MENOS, 5 VEZES AO DIA E NO INTERVALO DAS REFEIÇÕES DAR PETISCOS (BANANA, PAPAIA, BATATA-DOCE).

GARANTIR QUE A COMIDA QUE SE PREPARA ESTÁ LIMPA E FRESCA.

QUANDO A CRIANÇA ESTÁ DOENTE, DAR ALIMENTOS NUTRITIVOS COM MAIS FREQUÊNCIA, E MUITOS LÍQUIDOS.

A partir de 1 ano de idade

Até aos 2 anos, uma criança deve continuar a mamar leite do peito da mãe. Deve-se evitar um desmame brusco.

Deve-se manter o mesmo esquema alimentar dos 6 meses a 1 ano de idade, mas aumentando gradualmente a quantidade de comida, em cada refeição. A primeira refeição do dia deve ser uma papa enriquecida. A criança deve comer no seu próprio prato.

A partir dos 2 anos de idade, continuar a dar uma boa papa enriquecida de manhã. Ao almoço e ao jantar, dar à criança a comida de família, sempre seguida de frutas frescas. Entre as refeições continuar a dar “petiscos”, como por exemplo, pedaços de mandioca; batata-doce; banana.

As crianças e os doces: não se deve habituar as crianças pequenas a comer açúcar, doces ou rebuçados, ou a beber refrescos. Quando elas comem muitos doces, já não querem a comida que é melhor para elas. Os doces também não são bons para os dentes.

Os sumos naturais feitos em casa são mais saudáveis e mais baratos do que os refrescos.

Não deixe o seu filho acostumar-se a beber refrescos.

Exemplos de refeições equilibradas para toda a família:

Farinha de milho, mandioca ou mapira, com feijões, tomate, cebola e óleo

Farinha de mapira, com molho de folhas de abóbora e amendoim

Farinha de mapira, com folhas verdes e amendoim

Farinha de milho, com caril de feijões com cebola e tomate

Farinha de mandioca, com caril de amendoim e folhas de mandioca

Mapira ou mexoeira com caril de peixe (cebola e óleo)

Arroz com castanha de caju e folhas de mandioca

Farinha de milho com caril de peixe com coco

Uma boa dieta diária deve utilizar alimentos produzidos localmente!!

A MELHOR ALIMENTAÇÃO PARA CRIANÇAS PEQUENAS



Alimentação para as crianças maiores e adultos

Como as crianças pequenas, as crianças maiores e os adultos devem comer uma variedade de alimentos. Deve-se reduzir o consumo de alimentos processados, (por exemplo *nicknacks*, hambúrgueres, *pizzas*, cachorros-quentes, enlatados, bolos), e alimentos que contém muito açúcar, sal ou gorduras. Para mais conselhos, consulte o capítulo 12.

Ideias perigosas sobre alimentação e malnutrição

Existem crenças tradicionais sobre as causas de malnutrição que podem levar a que as crianças não recebam os alimentos e/ou o tratamento necessários.

Por exemplo:

A mãe pode decidir **parar de dar o leite do peito de forma repentina** por vários motivos que não são justificados: nova gravidez, reinício da actividade sexual, doença da mãe. Um outro motivo é quando a mãe pensa que o seu leite pode ser a causa duma doença do filho (“leite estragado”). Nenhum destes motivos é razão para um desmame brusco. Devemos encorajar as mães a continuar a dar o leite do peito e a desencorajar a prática de afastar a criança para casa de outros familiares para fazer um desmame brusco.

Em algumas partes de Moçambique acredita-se que se os pais duma criança mantêm relações sexuais durante, ou antes do desmame, a criança fica doente e que isto é ainda mais grave se a mãe da criança engravida. Nestes casos pensa-se que o leite da mãe faz com que a criança pare de crescer, perca peso (pernas muito finas) e que o volume da cabeça se torne anormal (muito grande). As pessoas pensam que este problema se resolve deixando de amamentar a criança e que se deve “tratar” a criança com laxantes. A mãe também é submetida a este tipo de “lavagem”. Estas práticas são muito perigosas.

Também existe uma tradição, nalgumas zonas de Moçambique, que diz que a malnutrição é causada por uma cobrinha ou lombriga (*nyokana*) que fica na fontanela e por isso a cabeça da criança cresce. Quando a fontanela fecha, a *nyokana* desce para a barriga da criança e nessa altura a criança começa a perder peso, a barriga cresce e a criança apanha diarreia. Esta criança não tem forças para comer, nem para brincar ou chorar. O costume também é o de “tratar” este mal através de práticas tradicionais.

Existem crenças sobre alimentos que não devem ser comidos, por exemplo, as crianças que comem ovos vão tornar-se ladrões, ou vão ficar carecas. Não é verdade. O ovo é um excelente alimento para a criança.