

Alimentação e saúde

843



EDITORA
ABRIL



APRESENTAÇÃO

A saúde é o bem supremo do homem e condição indispensável para o perfeito aproveitamento dos demais bens. A alimentação é sua base.

Da alimentação da mãe depende a saúde do filho que vai nascer. Da alimentação da criança depende a saúde do homem de amanhã. Da alimentação do homem depende sua produção, física e intelectual.

Ensinar um povo a alimentar-se é ajudar a salvá-lo da marginalização social.

Todos devem aplaudir a idéia de divulgar os ensinamentos contidos em "Alimentação e Saúde", pois eles são rigorosamente científicos e seguem as modernas normas da nutrição. Não poderia deixar de destacar a importância que "Alimentação e Saúde" atribui ao aleitamento materno.

O ponto alto do trabalho, entretanto, consiste em ensinar o *equilíbrio da alimentação*. Comer bem não significa comer muito. "Alimentação e Saúde" ensina como se alimentar equilibradamente, de maneira econômica, gastando o mínimo necessário.

Este trabalho merece ser lido e difundido. É o que recomendo.

PROF. DR. IRANY NOVAH
MORAES
Presidente da Academia de Medicina
de São Paulo

CARTA DO EDITOR

Sem um povo saudável não se constrói uma nação forte. Infelizmente, este nosso país, de tantas riquezas e de natureza tão generosa, ainda luta para resolver alguns problemas elementares de saúde.

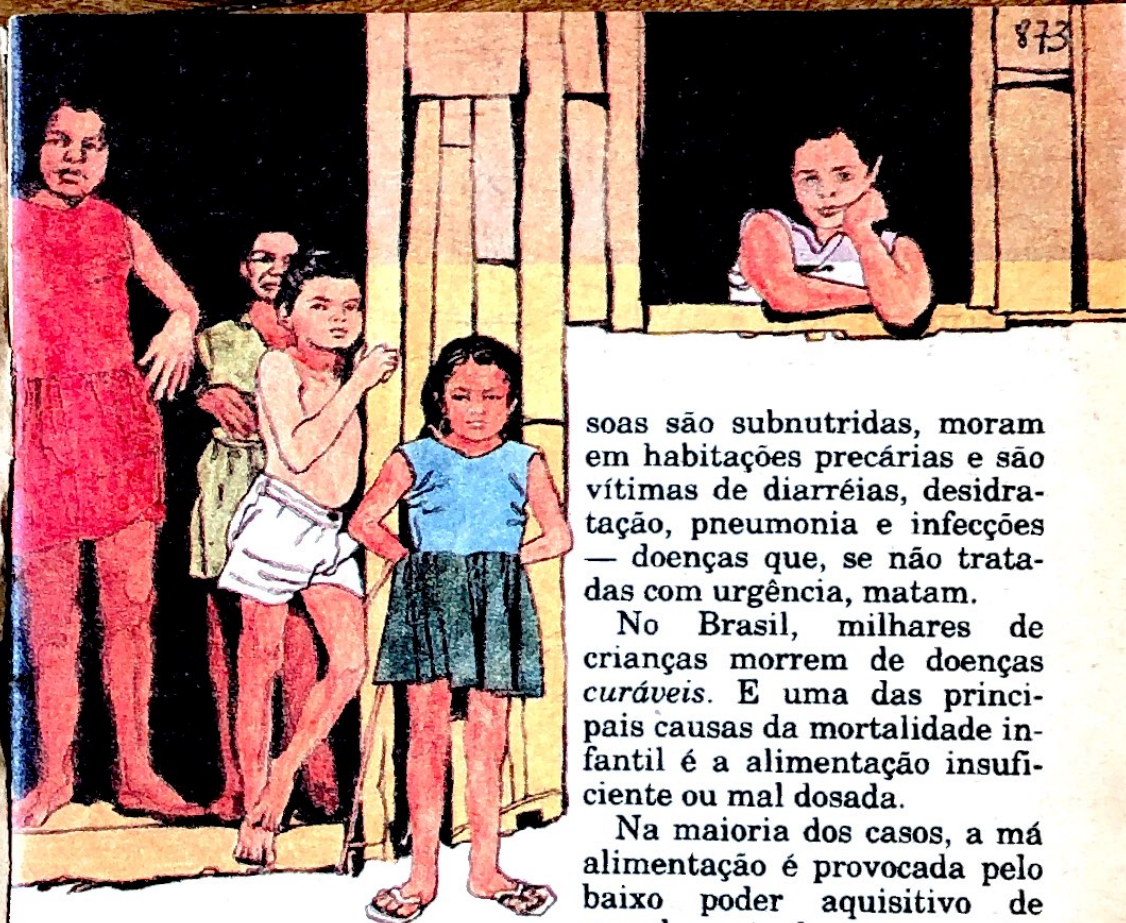
Os problemas de saúde, sabemos todos, não podem ser entendidos de maneira isolada. Estão ligados a problemas econômicos e sociais, dos quais são, muitas vezes, consequência.

Não são também apenas um problema técnico. Para muitos deles, a medicina já encontrou soluções há muito tempo. Sabendo, então, da sua importância, afirmariamos que dizem respeito a todos nós. Ao governo, a quem cabe a solução de certos problemas básicos e que precisa do apoio, das críticas e sugestões e, por que não dizer, da vigilância da população. Nesse contexto, cabe também um papel importante a cada indivíduo, que tem todo o interesse em proteger sua saúde e a de sua família. Para isso, no entanto, cada cidadão precisa estar o mais bem informado possível.

Esta cartilha, sobre *Alimentação e Saúde*, é uma contribuição modesta para aumentar o nível de informação de nosso povo. Esperamos que ela possa ajudá-lo a perceber a importância de certos alimentos para sua saúde e a de sua família; a selecionar entre os alimentos de que puder dispor, aqueles que garantem uma alimentação mais equilibrada; a procurar substitutos para certos alimentos, que por serem raros ou caros, não estejam fazendo parte de sua alimentação. Que seja útil, enfim, para torná-lo mais bem informado e consciente dos problemas de saúde que enfrenta e dos meios de que pode dispor para resolvê-los.

Este é o nosso desejo.

Cordialmente



ALIMENTAÇÃO É A BASE DE UMA VIDA SAUDÁVEL

A desnutrição é um dos males mais frequentes em nosso país. Muitos milhares de pes-

soas são subnutridas, moram em habitações precárias e são vítimas de diarreias, desidratação, pneumonia e infecções — doenças que, se não tratadas com urgência, matam.

No Brasil, milhares de crianças morrem de doenças curáveis. E uma das principais causas da mortalidade infantil é a alimentação insuficiente ou mal dosada.

Na maioria dos casos, a má alimentação é provocada pelo baixo poder aquisitivo de grande parte da nossa população. Mas muitas pessoas se alimentam mal também por falta de informação, por não conhecerem as qualidades dos alimentos.

O objetivo deste livreto é esclarecer quais os nutrientes de que o corpo humano precisa para ser saudável. Além disso, procura orientar as pessoas sobre o que devem comer e como aproveitar totalmente o alimento sem deixar escapar suas vitaminas. Mostra, também, a importância da alimentação na fase pré-escolar

(de um a sete anos), quando a criança está preparando o corpo para enfrentar toda a sua vida. Um corpo que só será saudável se for alimentado de maneira correta.

A alimentação é a base da vida, pois dela depende a saúde do ser humano. Se uma pessoa não se alimenta bem, ou se alimenta de maneira errada, o organismo enfraquece e as doenças aparecem. Quem se resfria facilmente ou fica cansado ao menor esforço, por exemplo, deve examinar sua alimentação.

Muitas vezes, os problemas de saúde aparecem porque no organismo estão faltando os alimentos necessários para o seu bom funcionamento.

Alimentar-se bem quer dizer comer muito?

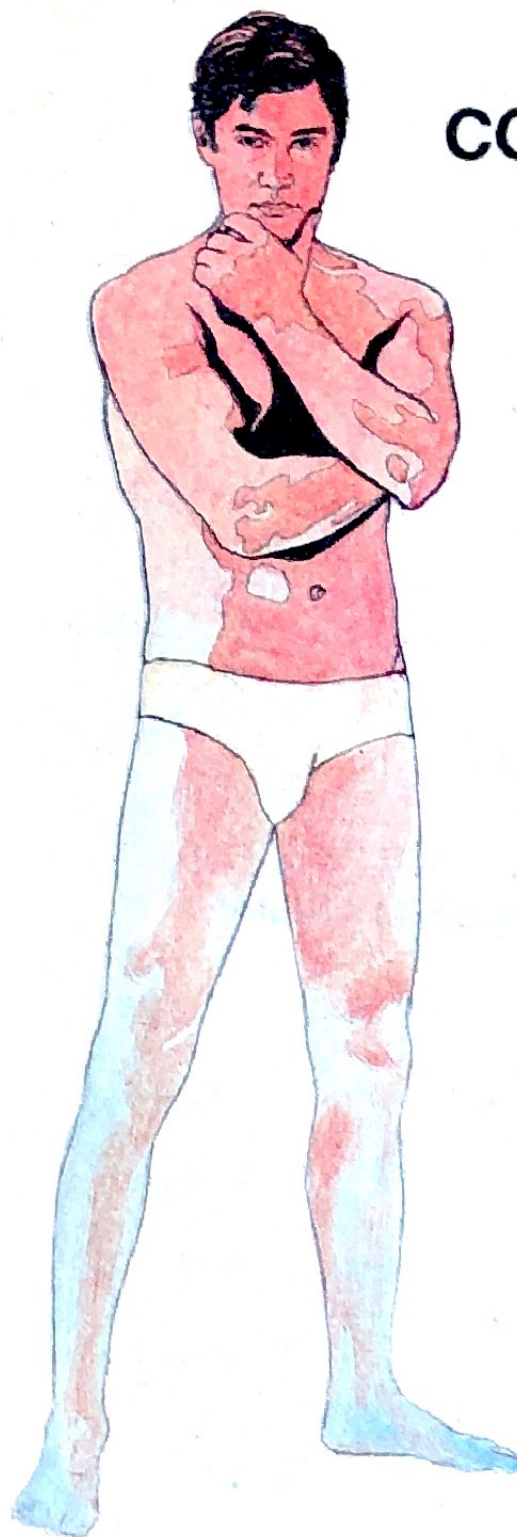
Não. A quantidade não é o que conta. Pelo contrário. O organismo do homem precisa dos alimentos certos para fazê-lo funcionar bem. Se uma pessoa come muito, mas não come os alimentos necessários para o organismo, ela não está se alimentando bem.

Mas como saber o que se deve comer?

Para que o organismo seja saudável, é necessário que a pessoa tenha uma **alimentação equilibrada**, pois cada alimento exerce uma função no corpo humano. De acordo com as funções que desempenham, os alimentos são classificados em três grupos:

- construtores (proteínas)
- energéticos (carboidratos e gorduras)
- reguladores (vitaminas e sais minerais)

Alimentação equilibrada é aquela que contém estes três elementos. Só uma alimentação equilibrada pode garantir bem-estar físico e mental, além de boa disposição para o trabalho.



ALIMENTOS CONSTRUTORES

Alimentos construtores são alimentos que contêm **proteínas**. Eles ajudam a formar, a "construir" o corpo. São responsáveis pela manutenção dos músculos, sangue, ossos, dentes, unhas, cabelos e órgãos como rins, cérebro, coração e fígado.

A proteína é um elemento da maior importância no organismo. É necessária em qualquer idade e principalmente durante a infância, quando o corpo está em fase de crescimento.

Pode-se saber se uma pessoa tem quantidade de proteína suficiente no organismo observando-se o seguinte: os cabelos estão bonitos, as unhas fortes e as feridas cicatrizam com rapidez.

Quais os alimentos que contêm proteína?

- os alimentos de origem animal (carne, ovos, leite e derivados)
- alguns alimentos de origem vegetal (feijão, soja, ervilha seca, lentilha, grão-de-bico)

Alimentos construtores

Veja, nos quadros seguintes, alguns exemplos de alimentos deste grupo:



ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL

CARNES	MIÚDOS OU VÍSCERAS	OUTROS	PEIXES
boi	fígado	linguiça	sardinha
porco	rins	salsicha	pescada
galinha	coração	mortadela	tainha
coelho	miolo	salame	tucunaré
cabrito	bucho	charque	traíra



LEITE

LEITE	DERIVADOS
vaca	queijo
cabra	coalhada
ovelha	iogurte

OVOS

galinha
perua
pata
codorna
galinha-d'angola

CARNE, UM ALIMENTO DESEJÁVEL NAS REFEIÇÕES

Não é necessário comer carne diariamente. Os ovos também são bastante nutritivos e podem substituir a carne. O mocotó e a geléia de mocotó são também excelentes para a saúde.

Há alimentos de origem ve-

getal que também contêm proteína. Embora não substituam totalmente a carne, a falta desta, podem ser comidos em seu lugar. Pratos à base de soja, por exemplo, além de mais baratos, têm um alto valor nutritivo.

A IMPORTÂNCIA DA SOJA NA ALIMENTAÇÃO



A soja sempre foi muito importante na alimentação dos chineses e japoneses. Os povos ocidentais descobriram suas qualidades apenas no início do século. Veja quantas qualidades tem a soja:

- é uma fonte de proteína ótima para o crescimento e a manutenção do organismo humano
- é riquíssima em vitaminas e minerais
- é um produto barato

Como a soja pode ser usada nas refeições?

De várias maneiras. Os grãos cozidos podem ser usados em sopas ou saladas. Moída, a soja pode servir como patê. Frita ou torrada, se assemelha a amendoim. Da soja cozida, moída e espremida num pano, pode-se fazer leite e, de seus resíduos, uma deliciosa farofa ou bolinhos.

Para cozinhar a soja é necessário deixá-la de molho a noite inteira. Se possível, cozinhe em panela de pressão (uma xícara e meia demora uns 45 minutos para cozinhar sob pressão). No fogão a gás ou a lenha, a soja demora mais ou menos umas 8 horas para ficar pronta (para cozinhar uma xícara e meia de soja, devem-se colocar seis xícaras de água e molhar sempre para não deixá-la secar). A soja pode ser temperada com sal e óleo, ou com qualquer condimento.

Industrializada pode ser comprada em forma de farinha, flocos, leite, carne, proteína texturizada etc. Existem também produtos próprios para serem adicionados à soja, com sabor de carne ou peixe.

É necessário comer diariamente alimentos que contêm proteínas?

Sim, o corpo não tem reservas de proteínas. Logo, é necessário que ela faça parte das refeições diárias. A falta



de proteínas no organismo constitui um sério problema para a saúde.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS



Alimentos energéticos são aqueles que contêm carboidratos e gorduras. Eles produzem *energia* para o organismo. Dão força, disposição e ânimo para a pessoa trabalhar, estudar, brincar, correr etc.

Nosso organismo consome

energia o tempo todo. Um trabalhador braçal, por exemplo, gasta mais energia do que alguém que trabalha sentado. Mesmo assim, alimentos que contêm carboidratos e gorduras devem fazer parte da refeição de qualquer pessoa.

Veja, no quadro abaixo, alguns exemplos dos inúmeros alimentos deste grupo:

ALIMENTOS COM MAIS CARBOIDRATOS	ALIMENTOS COM MAIS GORDURA
açúcar	manteiga
melado	margarina
rapadura	toucinho
mel	óleo de milho
arroz	óleo de soja
trigo	óleo de amendoim
milho	óleo de algodão
batata	gordura de coco
mandioca (aipim ou macaxeira)	azeite-de-dendê
farinhas em geral	banha

Apenas alimentos deste grupo são suficientes para garantir a saúde do homem?

Não, estes alimentos são muito importantes, mas a saúde não depende só deles. As farinhas, por exemplo, por serem um alimento barato, às vezes são usadas como prato principal de todas as refeições. Mas apenas as farinhas não são suficientes. Embora "matem a fome", não dão ao

corpo as proteínas, sais minerais e vitaminas de que ele necessita.

É necessário usar um dos alimentos do grupo energético nas refeições?

Sim, porque é das gorduras e dos carboidratos (açúcares) que se extrai o mais alto grau de energia. Estes elementos são indispensáveis na composição do sistema nervoso e na formação das células.

ALIMENTOS REGULADORES



Alimentos reguladores são aqueles que contêm vitaminas (A, C, D, E, K e Complexo B) e sais minerais (cálcio, ferro e outros). Estes alimentos *regulam* as funções do cor-

po, como a digestão, a respiração, a circulação do sangue etc. Os alimentos reguladores são:

- frutas
- hortaliças (verduras e legumes)

O quadro seguinte dá alguns exemplos de alimentos reguladores:

FRUTAS
banana
laranja
manga
caju
jaca
cupuaçu
mamão
melancia
melão
graviola
abacaxi

HORTALIÇAS
alface
repolho
couve
chuchu
tomate
beterraba
agrião
jiló
quiabo
cenoura
rabanete

ATENÇÃO

As hortaliças (verduras e legumes) podem ser preparadas de várias maneiras para não perderem seu valor nutritivo. Cruas, em forma de salada (temperadas com sal, vinagre ou limão e óleo), ou refogadas (sozinhas ou com um pedaço de carne de segunda). Podem ser usadas também em sopas ou molhos.

É necessário usar um dos alimentos deste grupo nas refeições?

Sim, as hortaliças, juntamente com as frutas, desempenham funções fundamentais no organismo humano. As verduras e legumes ajudam a circulação, respiração e digestão. As frutas são importantes pelos açúcares, minerais e vitaminas.

Lembrete: as hortaliças podem ser cultivadas num pequeno espaço do quintal.

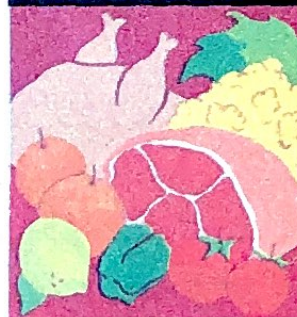
AS REFEIÇÕES DE CADA DIA



1ª refeição



2ª refeição



3ª refeição



Três refeições diárias são suficientes para garantir a boa saúde do organismo. Mas é necessário que de cada uma destas refeições faça parte um alimento construtor (do quadro de alimentos de origem animal e vegetal), um alimento energético (do quadro de carboidratos e gorduras) e um alimento regulador (do quadro de frutas e hortaliças).

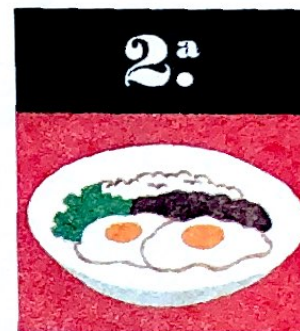
O que é aconselhável comer em cada refeição?

Pela manhã, recomenda-se uma refeição à base de leite (ou manteiga, ou queijo, ou iogurte), pão e fruta (de preferência frutas da época, porque são mais baratas).

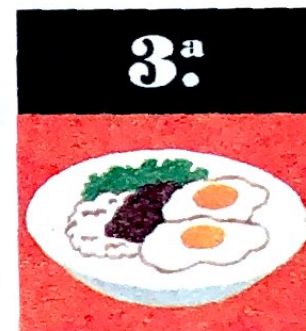
No almoço e no jantar, recomenda-se comer arroz, feijão (ou soja, ou lentilha, ou ervilha seca, ou grão-de-bico), um tipo de carne (aves, peixe ou carne de segunda), um tipo de hortaliça (legumes ou verduras) crua ou cozida e uma fruta.



1ª



2ª



3ª

Nos momentos de maior dificuldade financeira, quando não é possível ter carne e leite diariamente nas refeições, deve-se comer, no mínimo, o seguinte:

- pela manhã: pão com café ou chá
- no almoço e jantar: arroz, feijão (ou soja), dois ovos e uma porção de verdura

RECEITA PARA COMER MELHOR COM MENOS DINHEIRO

A alimentação é um dos fatores mais importantes para a saúde. Mas, geralmente, o que uma pessoa come depende muito do dinheiro que ela dispõe para comprar seus alimentos. Então, como fazer para garantir a saúde?

Seguindo a orientação abaixo, é possível comprar mais alimentos com menos dinheiro:

- pesquise os preços para poder comprar nos lugares onde os produtos são mais baratos
- compre apenas frutas e hortaliças da época, porque são mais baratas
- compre carnes de segunda, que são mais baratas e têm o mesmo valor nutritivo que as carnes de primeira (o acém, por exemplo, tem o mesmo valor nutritivo da alcatra e custa mais barato).
- compre um pouco antes do encerramento das feiras livres, pois neste horário os preços ficam mais baixos
- organize grupos de compra ou cooperativas com os vizinhos, colegas de trabalho (um grupo pode comprar diretamente dos produtores ou no atacado, a preços menores)

PLANTE SEUS PRÓPRIOS ALIMENTOS



O homem do campo costuma plantar a maior parte dos alimentos que consome. Mas, em qualquer pedaço de terra, mesmo pequeno, podem-se produzir alimentos que representarão grande economia para a família.

Para quem mora em chácara, sítio ou fazenda, é mais fácil cultivar sua própria horta e ter uma pequena criação de animais. Mas, quem vive na cidade, também pode fazer sua horta num pedaço do quintal ou do jardim. Na me-

didado do possível, é aconselhável criar galinhas, pois além do aproveitamento de sua carne, rica em proteínas, elas

também fornecem os ovos, um alimento tão nutritivo que pode até substituir a carne nas refeições.

ATENÇÃO

Em muitos Estados do Brasil, as Secretarias de Agricultura fornecem sementes e folhetos com explicações básicas para a formação de hortas.

AS HORTAS PODEM SER PLANTADAS EM CONJUNTO

Várias pessoas podem se unir para formarem uma horta. Ela pode ser cultivada em terrenos de escola, centros de

saúde, creches, igrejas, sociedades de bairro etc. A colheita é dividida entre aqueles que participaram.



COMO APROVEITAR MELHOR OS ALIMENTOS

É na maneira de preparar os alimentos que a pessoa desperdiça ou conserva suas propriedades nutritivas. Muitas vezes, por desconhecimento, partes importantes do alimento são jogadas fora, como por exemplo as folhas da beterraba, da cenoura etc.

Veja como elas podem ser aproveitadas:

- as folhas da beterraba, couve-flor e outros legumes podem ser refogadas (as folhas da beterraba são mais nutriti-

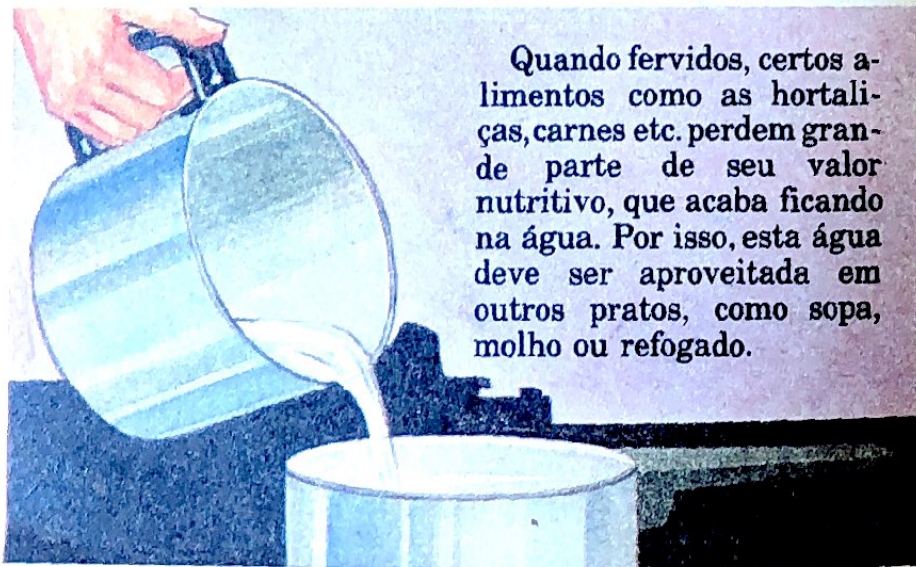
vas do que a própria beterraba)

- as cascas da batata podem ser fritas; mesmo as batatas cozidas podem ser comidas com a casca, ótima e nutritiva

- as gorduras da carne podem ser usadas na sopa ou refogado

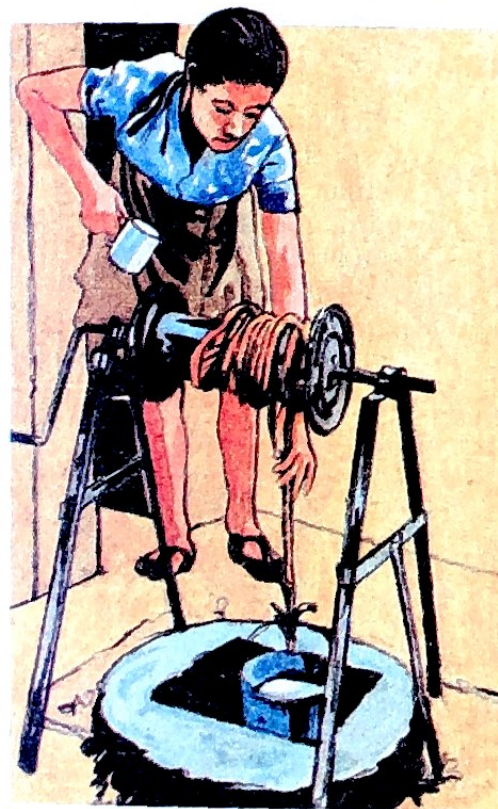
- as frutas maduras demais podem virar doces (cozinhando-se banana madura, por exemplo, com um pouco de açúcar, obtém-se uma deliciosa geléia)

NÃO DEIXE AS VITAMINAS FUGIREM DA PANELA



Quando fervidos, certos alimentos como as hortaliças, carnes etc. perdem grande parte de seu valor nutritivo, que acaba ficando na água. Por isso, esta água deve ser aproveitada em outros pratos, como sopa, molho ou refogado.

ÁGUA: SÓ FAZ BEM À SAÚDE QUANDO É PURA



A água é um elemento importante para a saúde do homem. Os líquidos que o organismo elimina através do suor, por exemplo, devem ser repostos para evitar a desidratação. Mas só se deve beber água pura. Quando a água não é canalizada (quando vem de poços, açudes, riachos ou rios), deve ser tratada. Caso contrário, poderá estar contaminada e provocar sérias

doenças.

Como tornar a água potável, ou boa para beber?

O ideal é misturar um pouco de cloro à água. O cloro é fornecido gratuitamente nos postos de saúde. Além disso, aconselha-se ferver a água durante alguns minutos.

Atenção: também é conveniente ferver a água usada para lavar e cozinhar os alimentos.

MULHER GRÁVIDA COME POR "DOIS"

As mulheres grávidas (e também as que estão amamentando) necessitam de um reforço alimentar, ou seja, de uma alimentação rica em proteínas, vitaminas, cálcio etc, para que seus filhos nasçam saudáveis.

Por que as grávidas devem se alimentar melhor?

Porque o feto (criança que

vai nascer) se alimenta através do corpo da mãe. Na gestação as proteínas são fundamentais para a formação cerebral do bebê. Além disso, a má alimentação pode provocar anemia no bebê e na mãe. Se a alimentação é insuficiente, a criança pode nascer fraca e com baixo peso. Quanto pior forem as refeições da mãe, maiores são os riscos para ela e para a criança.

A gestante (mulher grávida) precisa tomar remédios?

Sim, mas só o médico (do posto de saúde ou do hospital público ou particular) é que pode indicar o remédio certo para cada caso.

Após o parto, a alimentação também deve ser reforçada?

Sim, se a mulher estiver amamentando. O leite materno contém todas as propriedades que o bebê necessita para ser saudável. E as fontes destas propriedades são os alimentos ingeridos pela mãe.

A mulher grávida pode fumar?

Não. O cigarro, assim como o álcool, pode trazer sérias consequências para o bebê. Portanto, durante a gravidez, a mulher deve evitar o cigarro, o álcool e temperos fortes.



ATENÇÃO

Durante a gravidez, os dentes se enfraquecem e precisam de cuidados. Evite guloseimas e, se possível, vá ao dentista.

A ALIMENTAÇÃO NO PRIMEIRO ANO DE VIDA

Quando completa um ano, a criança normalmente está pesando três vezes mais do que quando nasceu. E esta é a fase mais importante para garantir a sua saúde. Falta de proteínas e vitaminas durante o primeiro ano de vida são irreversíveis. Bebês mal alimentados poderão ser adultos fracos e doentes.



LEITE MATERNO, O ALIMENTO MAIS COMPLETO

Bebês alimentados com leite materno são mais saudáveis. O leite materno contém anticorpos que irão defender a criança de várias doenças, além de ajudar o intestino a funcionar melhor, evitando cólicas.

Até que idade o bebê deve ser amamentado?

Pelo menos até os seis meses de idade. Se houver condições, a amamentação deve continuar no mínimo até os nove meses. O aleitamento materno é tão importante para a saúde da criança que existem campanhas no mundo todo promovidas pela OMS (Organização Mundial da Saúde) para que as mães deem o seio a seus filhos.

O leite materno vem logo após o parto?

Não, o leite aparece uns dois dias após o parto. Mas é importante que o bebê comece a sugar logo, pois antes mesmo de o leite chegar os

seios soltam um líquido amarelo, parecido com água, chamado colostro. E o colostro contém todas as propriedades nutritivas que a criança precisa nos seus primeiros dias de vida, além de protegê-la contra contaminações e doenças. Por isso, mesmo que o leite pareça mais ralo do que o normal, a mãe deve insistir na amamentação.

Atenção: limpe os seios com água morna antes de cada mamada.

Quando o leite materno deve ser substituído pelo leite de vaca, ou em pó?

Antes de substituir o leite ou de acrescentar novos alimentos nas refeições do bebê, as mães devem procurar orientação com o médico do posto de saúde. É ele quem indicará também quando a criança deve começar a comer papinha de frutas e de hortaliças, suco de frutas, gema de ovo etc.

NÃO ESQUEÇA DE MATRICULAR SEU BEBÊ

Todas as crianças, ao nascer, devem ser matriculadas no posto de saúde mais próximo. Assim, poderão conseguir informações sobre alimentação e saúde e, desde cedo, contar com assistência médica. Em casos de necessidade, a maior parte dos postos de saúde do país fornece leite em pó gratuitamente e até remédios. A matrícula é gratuita.

OS PERIGOS DA DESIDRATAÇÃO

A água é um elemento importante na alimentação da criança. Desde que nasce, o bebê deve começar a tomar água e chá (geralmente de erva-doce ou camomila) entre as mamadas, em quantidades orientadas pelo médico.

Mas, *cuidado*: a água, mesmo filtrada, deve ser fervida durante alguns minutos. As mamadeiras, depois de bem lavadas, *também devem* ser fervidas. Estes cuidados evitam diarreias e vômitos, que podem provocar a desidratação.



ATENÇÃO

Se a criança apresentar algum sintoma de desidratação (vômitos, diarreia, febre) é recomendável suspender a alimentação, dar apenas água para a criança e levá-la com urgência ao posto de saúde.

ALIMENTAÇÃO NO PERÍODO PRÉ-ESCOLAR



Período pré-escolar é o que vai até sete anos de idade. Esta é a fase em que a alimentação infantil exige maiores cuidados, pois o corpo da criança está sendo formado.

E desta formação dependerá, em grande parte, a saúde do adulto.

O período pré-escolar pode ser dividido em duas fases: de um a três anos e de três a sete anos.

O que a criança de um a três anos precisa comer?

Ainda que continue a rece-



ber o leite materno mesmo depois de completar um ano, a criança deve começar também a receber a *mesma* alimentação da família. Ela já pode comer arroz, feijão (ou outro alimento de origem vegetal), peixes (frescos e sem espinhas), ovos,

frutas, hortaliças e derivados do leite (queijo, manteiga, iogurte).

Se não estiver sendo amamentada, deve tomar leite em pó, de vaca ou de cabra.

Nesta fase, não é bom a

criança comer alimentos de difícil digestão (feijoada, carne de porco) e nem temperos fortes.

A partir de um ano, a criança já deve ser encorajada a comer sozinha. Nesta fase, também, muitas vezes a criança recusa a alimentação. Mas, se a criança tem uma aparência saudável, isto não deve ser motivo de preocupação e ela não deve ser forçada a comer, caso não tenha vontade. Mas, se o desinteresse pela comida persistir por uns dias, então ela deve ser examinada pelo médico.



EVITE AS GULOSEIMAS

Durante a fase pré-escolar, deve-se evitar dar balas, bolachas, doces, refrigerantes ou chicles às crianças antes das refeições. Esses alimentos atrapalham o apetite e tornam os dentes mais sujeitos às cáries.

O que a criança de três a sete anos deve comer?

Também a criança de três a sete anos deve receber a mesma alimentação da família. Nesta fase, a sua dentição já se desenvolveu o suficiente para que ela possa mastigar os alimentos (até então, o ideal é amassar os alimentos com o garfo). Se possível, é importante que nesta fase a criança inclua os seguintes alimentos nas refeições: leite, carnes, verduras e legumes, ovos, frutas, sucos, feijão (ou soja etc), arroz, cereais (trigo, milho etc), pão, macarrão.

ENSINE A CRIANÇA A ESCOVAR OS DENTES



Desde pequena, a criança deve começar a escovar os dentes após cada refeição.

Pode usar creme dental ou apenas a escova.

Assim, ela se habituará a cuidar de sua higiene e estará garantindo dentes saudáveis. Ela deve escovar os dentes, massageando as gengivas.

De vez em quando é bom escovar os dentes com sal.

O PERIGO DA DESNUTRIÇÃO

Adultos ou crianças que não têm uma alimentação equilibrada correm o risco de ficar desnutridos. Nestes casos, o organismo enfraquece, fica desprotegido e algumas doenças, até as mais simples, podem ser fatais. No Brasil, por exemplo, o sarampo mata grande número de crianças entre um e quatro anos. É uma doença grave, principal-

mente em crianças desnutridas.

Como saber se uma criança está desnutrida?

As crianças que ficam desnutridas no primeiro ano de vida costumam perder peso, crescer menos que o normal e não têm apetite. Nos casos mais graves pode ocorrer inchaço em certas partes do corpo, alterações na cor dos cabe-



los, manchas na pele, músculos fracos e desânimo para brincar, falar.

É só através do desenvolvimento físico que a má nutrição se revela?

Não. A desnutrição pode afetar o cérebro, provocando sérias lesões na criança.

Como evitar a desnutrição?

Deve-se procurar, dentro do possível, dar uma alimentação equilibrada para

as crianças (e também para os adultos).

Acompanhando as indicações do que é necessário comer para ser saudável, publicadas neste livreto, pode-se ter uma base dos elementos essenciais em cada refeição.

Lembre-se de que em cada refeição deve haver um alimento rico em proteína, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais.

MERENDAS ESCOLARES E LEITE EM PÓ GRATUITOS

O governo federal, os governos estaduais e municipais se preocupam em contribuir para que os brasileiros tenham uma alimentação mais sadia. Por isso, em quase todo o país, as crianças que estudam em escolas públicas recebem a merenda escolar.

Em alguns Estados, a população mais pobre recebe também, periodicamente e de graça, cestas de alimentos que contêm os nutrientes básicos para o organismo: arroz, feijão, macarrão, açúcar, farinha, óleos e doces. Quem precisar desse tipo de ajuda deve procurar algum posto de sua cidade para se informar como conseguir

a cesta de alimentos.

O leite em pó também é fornecido por vários postos de saúde às crianças mais carentes. Em geral, a quantidade é de três a quatro latas por mês para cada criança. Algumas mães costumam misturar farinha ao leite em pó para render mais. Se a farinha for usada para diminuir a quantidade de leite, *isso não deve ser feito*, pois provoca desnutrição na criança. Ela só receberá os nutrientes de que precisa se tomar a quantidade certa de leite.



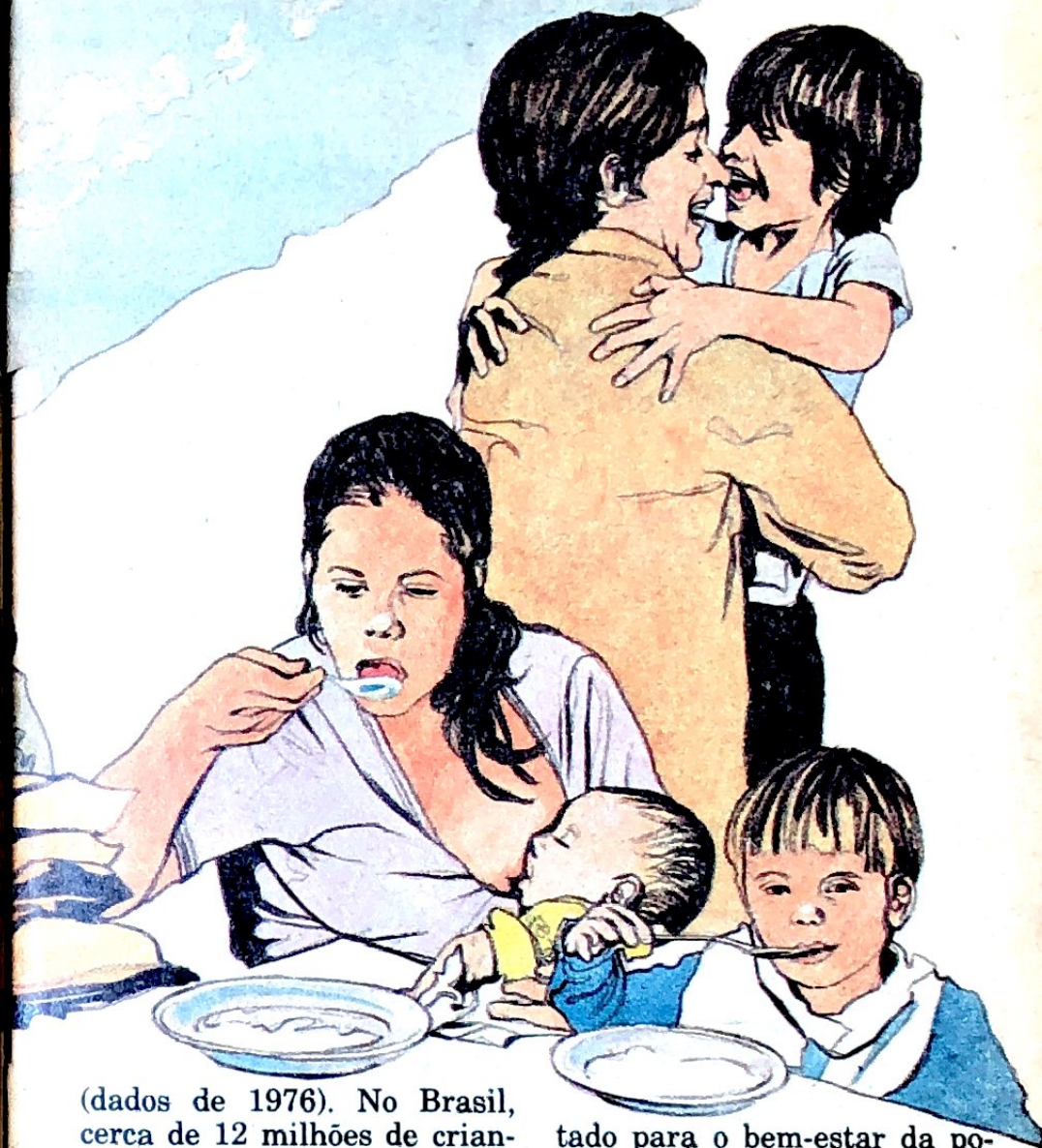
À PROCURA DE UMA SOLUÇÃO



As medidas adotadas, até agora, para o problema de alimentação da população mais pobre são importantes, mas não suficientes. A merenda escolar, cestas de alimentos e o fornecimento de leite em pó têm ajudado um grande número de pessoas, mas não con-

seguiram reduzir a gravidade do problema representado pela desnutrição.

A desnutrição é um problema mundial. De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde) existem no mundo 90 milhões de crianças desnutridas de zero a cinco anos



(dados de 1976). No Brasil, cerca de 12 milhões de crianças menores de cinco anos sofrem o problema da desnutrição. Só no Nordeste, 71% da população são de desnutridos.

Este problema é tão grave que só o desenvolvimento econômico, político e social orien-

tado para o bem-estar da população poderia resolvê-lo. Só um desenvolvimento desse tipo poderia assegurar empregos e salários capazes de dar condições mínimas de alimentação e, conseqüentemente, de saúde a toda a população.

Educação é direito, e não privilégio.

Proporcionar ao maior
número de brasileiros
a segurança desse direito
é dever do Estado,
da Comunidade
e das Empresas.

Colaboração:

 Fundação emílio odebrecht



Editor:
VICTOR CIVITA

Produção Editorial
Editora Abril
Texto: Berta Stark Amar
Diagramação: Luís Antônio Garcia
Ilustração: José Figuerola
Assistente: Roberto Nakayama
© Copyright Editora Abril S.A.

1984, São Paulo - Brasil.
Direitos Reservados.
Obra composta e impressa
na Divisão Gráfica
da Editora Abril S.A.
Av. Otaviano Alves de Lima,
4.400-São Paulo, SP-Brasil