



A NUTRIÇÃO INFANTIL COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇA

Ana Laura Rangel Gonzaga ¹

Gustavo Ângelo Ferreira Clementino ¹

Fernanda Ferreira Mendonça ¹

Fernando Gabriel Santos Lima ¹

Fabrcia Ramos Rezende ²

O crescimento, aumento das dimensões corpóreas e desenvolvimento, ganho e aprimoramento das habilidades físicas, motoras, psíquicas e neurológicas, são os parâmetros primordiais para avaliação da saúde na infância. Critérios que dependem de uma nutrição balanceada, com o consumo ideal dos alimentos reguladores, construtores e energéticos. Por se tratar de uma questão de saúde pública, o objetivo desta pesquisa foi apontar a relevância da alimentação adequada na infância com a orientação profissional e descrever as principais necessidades alimentares de cada fase da infância. Foi realizada uma revisão bibliográfica, com busca ativa dos artigos dos últimos 5 anos, na plataforma SCIELO, na base de dados da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e na Cartilha de Orientação Nutricional da Universidade Federal de Minas Gerais, que foram escolhidos pela fidedignidade à pesquisa, buscando provar a efetividade do tema no âmbito da promoção de saúde e prevenção de doença. Foram usados os descritores: alimentação infantil e nutrição balanceada. A adequação alimentar é uma rotina que deve ser implementada desde o nascimento com o aleitamento correto até os seis meses de idade. E prosseguido por introdução alimentar e o uso em quantidades e qualidades corretas dos alimentos incrementados em cada idade para atender as demandas fisiológicas. O resultado de um acompanhamento nutricional de qualidade se revela diretamente nas medidas do IMC, peso, altura e desenvolvimento neuropsicomotor, sendo importante intervir, quando preciso, para que haja promoção de saúde e prevenção de doenças. O desbalanceamento nutricional nessa faixa etária é um fator de risco para moléstias que envolvem os extremos (o excesso ou a falta de nutrientes) da alimentação como, por exemplo, a obesidade ou o

¹ Acadêmicos de Medicina UNIFIMES Trindade e ligantes da Liga Acadêmica de Promoção de Saúde e Prevenção de Doenças (LAPROP). E-mail:anlrangonzaga30@icloud.com

² Docente do curso de Medicina UNIFIMES e orientadora da Liga Acadêmica de Promoção de Saúde e Prevenção de Doenças (LAPROP).



raquitismo e o marasmo. Para orientar a comunidade e os profissionais, a Cartilha conta com orientações específicas para as crianças acima de seis meses, período em que teoricamente o bebê pode começar a introduzir alimentos além do leite materno, até os dois anos, em que a criança está conhecendo e se adequando ao cardápio, fase pré-escolar, dos dois aos sete anos incompletos, e fase escolar, dos sete aos dez anos incompletos. Seguindo as dicas para infância, deve-se, principalmente: oferecer alimentos dos diferentes grupos, incluir diariamente cereais, tubérculos, raízes, pães e massas, legumes e verduras, frutas, leite, derivados, arroz e feijão; evitar industrializados, fritos e gorduras; estimular o consumo de água. Portanto, conclui-se que a efetividade da nutrição infantil como promoção de saúde e prevenção de doenças, é clara, havendo extrema união entre as duas abordagens quando se pontua a saúde das crianças, e sendo viável e responsável a procura por profissionais qualificados para o acompanhamento dos menores. Ao seguir as recomendações e prosseguir com uma linhagem nutricional correta, percebe-se consequências positivas no crescimento e desenvolvimento infantil, protegendo as crianças e os futuros adultos das comorbidades induzidas ou adquiridas na infância com uma má nutrição.

Palavras-chave: Alimentação Infantil. Crescimento. Desenvolvimento. Má nutrição. Puericultura