

Ou seja, a alimentação deve ser bem variada e aproveitar bem as frutas, legumes, verduras e peixes da época.

O modo como preparamos os alimentos também conta, pois eles podem perder nutrientes (legumes e verduras – prefira cozinhar no vapor) e ganhar gordura ruim desnecessariamente (ao fritar alimentos, por exemplo). O ideal é priorizarmos alimentos in natura, ou seja, aqueles que não foram processados ou industrializados.



A família é a responsável pela alimentação da criança. A alimentação da criança (agora e na vida adulta) será o reflexo do que ela comia em casa, pois em geral a criança observa e adota o comportamento dos adultos. Por isso, é importante evitar que a criança se acostume com biscoitos industrializados, refrigerantes, balas, doces, salgadinhos, frituras em geral, excesso de sal/açúcar e enlatados (sardinha, salsicha, carne). Esses tipos de alimentos podem contribuir para problemas como obesidade, pressão alta, diabetes e alguns tipos de câncer.



Para mais dicas sobre uma alimentação saudável, baixe o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, em:

<http://portal.arquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-popbrasil-Miolo-PDF-Int-ernet.pdf>

Também devemos estar atentos que a alimentação da criança deve ser diferente ao longo da vida. **Até os 6 meses é recomendado que a criança se alimente (coma e beba) exclusivamente de LEITE MATERNO.** Depois dos 6 meses, ela deve continuar tomando leite materno (até pelo menos os 2 anos de vida), ao mesmo tempo que começa a ingerir alimentos sólidos (papinhas de legumes, frutas amassadas, arroz, pedaços desfiados de carne e peixe etc). Essa combinação, especialmente no primeiro ano de vida, é a senha para que essa criança se torne um adulto forte e saudável!

Lembre-se: a fase mais importante para promover o crescimento e desenvolvimento adequados está entre os primeiros dias de vida e o final do segundo ano de vida da criança!



Equipe e contato

Luke Parry – Universidade de Lancaster – Inglaterra
luke.parry@lancaster.ac.uk

Jesem Orellana – ILMDF/Fundação Oswaldo Cruz
jesem.orellana@fiocruz.br (92)99523-0002

Patricia Torres – patriciactorres@gmail.com
(11) 98390-1484
<http://wp.lancs.ac.uk/rede-cidada-am/>

Realização



Projeto de Pesquisa Clima e Saúde

Estado Nutricional e Saúde



Neste encarte, apresentamos alguns resultados desta pesquisa, focando na alimentação e saúde de famílias das zonas urbana e rural dos municípios de Ipixuna, Jutai, Caapiranga e Maués, no Amazonas

Foram 800 domicílios visitados na zona urbana (200 em cada município) e 320 na zona rural (80 em cada município) em 2015 e 2016

A alimentação de boa qualidade e sem excessos é fundamental para uma vida longa e saudável

A alimentação inadequada é uma das causas do comprometimento do crescimento e desenvolvimento infantil. Outras são a falta de aleitamento materno até os 6 meses, acompanhamento pré-natal ausente ou insuficiente, cuidados de saúde insuficientes ou inadequados (vacinação, consulta médica/ enfermagem) após o nascimento e as doenças típicas da infância (respiratórias, desnutrição, anemia, obesidade, verminose e diarreia). Essas doenças costumam resultar do saneamento inadequado ou da falta dele, da pobreza, da deficiência dos serviços de saúde, da fome e do grande número de pessoas nas residências.

Em nosso estudo, vimos que muitas famílias não possuem **saneamento adequado** em seus domicílios. Muitas delas sequer possuem **banheiro dentro de casa**. Porém, na zona urbana de Caapiranga e Maués a situação parece melhor.

A falta de saneamento adequado pode ser agravada pelas **cheias**, quando igarapés poluídos e valas transbordam e muitas famílias têm suas **casas alagadas, principalmente na zona rural** e na zona urbana de Caapiranga.



Tabela 1. Porcentagem de domicílios sem banheiro dentro e de famílias que já tiveram a casa alagada.

Município	Zona	Sem Banheiro %	Casa já alagou %
Ipixuna	Rural	99	25
	Urbana	47	5
Jutaí	Rural	97	41
	Urbana	30	9
Caapiranga	Rural	69	35
	Urbana	16	41
Maués	Rural	95	8
	Urbana	19	7

Em nosso estudo, avaliamos as condições nutricionais de crianças menores de 5 anos, incluindo:

Nanismo (desnutrição crônica ou baixa estatura para a idade): ocorre quando a criança tem o seu crescimento ou tamanho comprometido, resultante de um processo de desnutrição de longa duração.

Magreza (desnutrição aguda ou baixo peso para a estatura): ocorre quando a criança apresenta um comprometimento mais recente em seu crescimento, afetando diretamente o peso.

Também avaliamos o excesso de peso, a presença de anemia e de diarreia nas crianças.

Uma a cada 5 crianças (ou 20%) apresentaram **nanismo** (Desnutrição Crônica ou Baixa Estatura). Na zona rural, essa proporção foi maior (31%) que na zona urbana (14%). Ao mesmo tempo que muitas crianças estão desnutridas, uma parte já aparece com **excesso de peso**, principalmente na zona urbana.

Tabela 2. Porcentagem de crianças menores de cinco anos com Baixa estatura, Baixo peso, Excesso de peso.

Município	Zona	Baixa estatura %	Baixo peso %	Excesso peso %
Ipixuna	Rural	24	5	3
	Urbana	10	1	6
Jutaí	Rural	36	3	14
	Urbana	18	5	2
Caapiranga	Rural	16	3	0
	Urbana	7	5	11
Maués	Rural	47	8	2
	Urbana	17	6	8

A **anemia** atinge mais da metade das crianças (45% na zona urbana e 59% na zona rural). A **diarreia** também é um sério problema, pois atinge aproximadamente uma a cada 5 crianças (20%), sem muita diferença entre zona rural e urbana.

Tabela 3. Porcentagem de crianças menores de cinco anos com Anemia e Diarreia.

Município	Zona	Anemia %	Diarreia %
Ipixuna	Rural	70	19
	Urbana	47	22
Jutaí	Rural	69	23
	Urbana	45	20
Caapiranga	Rural	40	25
	Urbana	37	11
Maués	Rural	43	7
	Urbana	47	17

Uma alimentação saudável deve incluir todos os grupos de alimentos - feijões, cereais (como arroz milho, trigo), raízes e tubérculos (como mandioca, cará, batatas), legumes, verduras, frutas, castanhas, leite e derivados, carnes (incluindo peixe) e ovos.