

Você Sabia?

A **vitamina A** é importante para que as pessoas enxerguem bem, tenham uma pele saudável e ossos fortes. Contribui, também, para que as crianças cresçam e se desenvolvam com saúde.

O **ferro** evita a anemia por deficiência de ferro e, com isso, melhora o aprendizado das crianças e diminui riscos a infecções. É importante, ainda, para a diminuição de abortos e de nascimentos de crianças prematuras e com baixo peso.

O **iodo** diminui abortos e nascimento de crianças com baixo peso e com problemas de retardo mental, surdez, mudez e má formações do corpo. Também facilita a aprendizagem das crianças e evita o bócio, aquela doença que faz um papo no nosso pescoço.



Saiba Como Evitar as Deficiências Nutricionais

www.saude.gov.br/nutricao

E-mail: cgpan@saude.gov.br

Ministério
da Saúde



Saiba Como Evitar as Deficiências Nutricionais

VITAMINA A

Quem é mais afetado pela deficiência:

- Crianças que não receberam aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida ou que não foram amamentadas;
- Crianças menores de 5 anos;
- Mulheres que estão amamentando.

Como prevenir e evitar a deficiência de vitamina A

- Amamente o seu filho com leite materno até pelo menos 2 anos, complementando com alimentos saudáveis a partir do 6º mês.;
- Prefira alimentos ricos em vitamina A:

Fígado; gema de ovo; leite; manteiga e queijo; frutos e óleos de: dendê, buriti, pupunha, tucumã e pequi; vegetais verdes-escuros (agrião, almeirão, brócolis, coentro, e outros); frutas e legumes amarelados (manga, mamão, pitanga, abóbora, cenoura, batata-doce e outros).

Se o seu filho tem de 6 a 59 meses, e mora na Região Nordeste, no estado de Minas Gerais (Vale do Jequitinhonha e Vale do Mucuri), procure o posto de saúde para a suplementação com megadoses de vitamina A.

FERRO

Quem é mais afetado pela deficiência:

- Crianças menores de 2 anos;
- Mulheres grávidas;
- Mulheres que estão amamentando.

Como prevenir e evitar a deficiência de Ferro:

- Ofereça o peito ao seu filho até pelo menos 2 anos e complemente a alimentação a partir do 6º mês;
- Coma alimentos ricos em ferro junto com alimentos ricos em vitamina C. Com isso, o seu corpo aproveita melhor o ferro dos alimentos.

Alimentos ricos em ferro:

Carnes (gado, aves e peixes), fígado, rim, coração; leguminosas (feijão, ervilha e outros); alimentos com farinha de trigo e milho.

Alimentos ricos em vitamina C:

Laranja, limão, acerola, caju e outros.

Alimentos que dificultam o aproveitamento do ferro:

Leite, refrigerante, café e chá: evite comer junto com alimentos ricos em ferro.

Se o seu filho tem de 6 a 18 meses, se você está entre o 5º mês de gestação e o 3º mês após o parto, procure o posto de saúde e peça suplementos de ferro para prevenir a anemia por deficiência de ferro.

IODO

Quem é mais afetado pela deficiência:

- População em geral.

Como prevenir e evitar as deficiências de iodo:

- Coma alimentos ricos em iodo:

Sal iodado, Peixes de água salgada, ostras, caranguejo, siri e camarão.

Orientações para comprar e conservar o sal:

- Na hora da compra, veja na embalagem se o sal é iodado;
- O sal para uso animal não possui iodo e, por isso, não pode ser usado para preparar a comida de sua família;
- Mantenha o sal na mesma embalagem (saco) e coloque-o dentro de um pote de vidro ou plástico com tampa;
- Fique atento à validade do produto, não deixe o sal em locais quentes (como, por exemplo, perto do fogão), evite colocar colher molhada e não guarde na geladeira: fazendo isso, o sal manterá a qualidade e protegerá a sua saúde e de sua família.