

# **NUTRIÇÃO SUPERPOSITIVA 2**

**PARA GESTANTES E CRIANÇAS VIVENDO COM HIV/AIDS**

ABIA

Elaine Siqueira Gonçalves

©Copyright by Associação Brasileira Interdisciplinar de AIDS,  
Rio de Janeiro, 1999

Coordenação editorial: Marta Torres e Veriano Terto Júnior

Texto: Elaine Siqueira Gonçalves

Assessoria: Juan Carlos de la Concepción

Programação visual, ilustrações e capa: Alba D'Almeida

Revisão: Cláudio Oliveira

Tiragem: 2 mil exemplares

Apoio: Scottish Catholic International Aid Fund (SCIAF)

**E**m outubro de 1997, a ABIA lançou “Nutrição Superpositiva”, uma das primeiras cartilhas produzidas no Brasil com foco nos aspectos nutricionais envolvidos na vida com o HIV/AIDS e no complemento de pessoas soropositivas e profissionais de saúde, concretizada na quantidade de pedidos, comentários e sugestões que nos chegaram e nos diálogos que se seguiram, nos estimulou a continuar trabalhando com a questão da nutrição e a abordar necessidades e realidade diferenciadas das pessoas que vivem com HIV/AIDS.

Como expressão do desejo de continuidade, lançamos “Nutrição Superpositiva 2”, que além de ampliar as informações sobre nutrição, busca chamar a atenção sobre as necessidades nutricionais de mulheres grávidas e crianças que vivem com o HIV/AIDS no Brasil.

Com esta publicação, a ABIA visa estimular, nas mulheres grávidas soropositivas, crianças que vivem com HIV/AIDS e seus responsáveis, atitudes construtivas sobre a sua alimentação, assim como apoiar – através das dicas, informações e receitas – as pessoas que convivem diariamente com essas mulheres e crianças no meio familiar, no hospital, na casa de apoio. A pessoa soropositiva não está isolada, mas rodeada de outras pessoas, fazendo parte de relações sociais, familiares, de amizade, conjugais, profissionais, entre outras, que precisam ser consideradas quando se quer realizar um trabalho de assistência e de educação.

Acreditando que a alimentação saudável, aliada ao acesso e à adesão adequada aos medicamentos, é fundamental para uma vida melhor, esperamos que as informações de “Nutrição Superpositiva 2” contribuam para a orientação do tratamento das mulheres grávidas e crianças com HIV/AIDS no Brasil.

**Veriano Terto Júnior**  
*Coordenador Geral da ABIA*

**P**reservar a própria saúde e a de sua família, alcançando melhores níveis de qualidade de vida tem sido uma preocupação atual de todos. Visando atender às necessidades de informação de pessoas soropositivas sobre assuntos relativos à nutrição, estamos lançando nosso segundo manual. Nele, o leitor encontrará preciosas orientações para gestantes e crianças vivendo com HIV/AIDS, um aliado para cuidar da saúde.

Sem ter a pretensão de substituir o médico e o nutricionista, o manual traz dicas para uma alimentação saudável. É importante destacar, no entanto, que o leitor deve sempre buscar orientação de um médico e que procure um nutricionista para um acompanhamento individualizado, em que se estabeleça um plano alimentar balanceado e integrado com os tratamentos que estão sendo desenvolvidos.

**Os princípios da alimentação saudável são muito simples. O segredo é comer uma grande variedade de alimentos na proporção certa. Depois de ler este manual, você saberá escolher de modo sensato os alimentos que lhe fornecerão os nutrientes essenciais para o crescimento e o desenvolvimento adequados, bem como aqueles que ativam o sistema imunológico, promovendo saúde e bem-estar.**

Ciente da importância da alimentação para a saúde, curta cada página e saboreie as receitas que, embora indicadas para gestantes e crianças, são uma delícia e podem fazer parte do cardápio de toda a família.

**Elaine Siqueira Gonçalves**

*Nutricionista responsável pelo ambulatório HIV/AIDS  
e pelo hospital-dia do Hospital Estadual Azevedo Lima,  
Niterói, Rio de Janeiro.*

## ALIMENTOS, FONTE DE VIDA

Os alimentos nada mais são do que nutrientes que fornecem ao organismo a energia necessária para a manutenção da vida, além de atuar como matéria-prima para o seu crescimento e desenvolvimento. Para obter todos os nutrientes essenciais para o funcionamento do corpo, é necessário uma seleção criteriosa dos alimentos que consumimos. Não devemos apenas nos preocupar em “matar a fome”. É importante também que a gente se preocupe com a qualidade dos alimentos.

Não existe um único alimento que tenha dentro de si todos os nutrientes vitais ao crescimento e desenvolvimento do nosso corpo. Cada alimento possui nutrientes diferentes que realizam funções diferentes no organismo.

Logo, comer bem não significa comer muito, mas Ter uma alimentação bem variada e equilibrada, na qual a falta de um determinado nutriente em um certo alimento seja compensada pela sua presença em um outro alimento.

Os alimentos estão divididos em três grupos: construtores, energéticos e reguladores.

### ALIMENTOS CONSTRUTORES

Fontes: Proteínas	Funções	Carências
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Leite e derivados (iogurte, queijo, coalhada, creme de leite)</li><li>▪ Ovos</li><li>▪ Carnes (boi, frango, peixe)</li><li>▪ Vísceras ou miúdos (fígado, língua, coração, rins)</li><li>▪ Leguminosas (feijão, soja, lentilha, ervilha)</li><li>▪ Sementes (castanhas, nozes, avelãs, amêndoas, semente de abóbora, de girassol)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ São importantes para o crescimento, manutenção dos músculos, sangue, dentes, unhas, cabelos e órgãos internos como rins, cérebro, coração e fígado</li><li>▪ Desempenham um papel importante no sistema imunológico (resistência do organismo às doenças)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Crescimento e desenvolvimento inadequados</li><li>▪ Franqueza e flacidez muscular</li><li>▪ Desânimo e cansaço</li><li>▪ Baixa resistência às infecções</li><li>▪ Anemia</li></ul>

## ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Fontes: Proteínas	Funções	Carências
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leite e derivados (iogurte, queijo, coalhada, creme de leite)</li> <li>▪ Ovos</li> <li>▪ Carnes (boi, frango, peixe)</li> <li>▪ Vísceras ou miúdos (fígado, língua, coração, rins)</li> <li>▪ Leguminosas (feijão, soja, lentilha, ervilha)</li> <li>▪ Sementes (castanhas, nozes, avelãs, amêndoas, semente de abóbora, de girassol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ São importantes para o crescimento, manutenção dos músculos, sangue, dentes, unhas, cabelos e órgãos internos como rins, cérebro, coração e fígado</li> <li>▪ Desempenham um papel importante no sistema imunológico (resistência do organismo às doenças)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crescimento e desenvolvimento inadequados</li> <li>▪ Franqueza e flacidez muscular</li> <li>▪ Desânimo e cansaço</li> <li>▪ Baixa resistência às infecções</li> <li>▪ Anemia</li> </ul>

## ALIMENTOS REGULADORES

Fontes: Vitaminas/minerais	Funções	Carências
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frutas</li> <li>▪ Legumes</li> <li>▪ Verduras – folhas verde-escuras (taioba, serralha, chicória, acelga, agrião, brócolis, rúcula, couve, espinafre, bertalha, folha da batata-doce, da couve-flor, da cenoura, da beterraba).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ São essenciais para que os alimentos construtores e energéticos realizem suas funções. Os reguladores mantêm o equilíbrio do corpo.</li> <li>▪ Contribuem para o bom funcionamento do intestino e para a saúde da pele.</li> <li>▪ São imunoestimuladores (ativam o sistema imunológico, reduzindo a incidência de infecções).</li> <li>▪ São antioxidantes (protegem contra os efeitos nocivos dos radicais livres) e fortalecem o sistema imunológico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Envelhecimento precoce</li> <li>▪ Anemias</li> <li>▪ Hemorragias</li> <li>▪ Fraqueza e cansaço</li> <li>▪ Baixa resistência às infecções</li> </ul>

De tudo isso que a gente aprendeu até agora, podemos concluir que o nosso corpo precisa, diariamente, de alimentos pertencentes aos três grupos, em quantidades adequadas. Outra substância que não pode ser esquecida é a água. Uma pessoa não suportaria ficar mais de dois dias sem bebê-la.

**Você sabia que 70% do nosso corpo são formados por água e que precisamos beber em média 2 litros de água por dia?**

As proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e a água, quando estão unidos, realizam melhor suas funções.

Quando o corpo está bem nutrido, as pessoas ficam mais fortes, resistem melhor às doenças, e respondem melhor ao seu tratamento.

Todos esses nutrientes são necessários, de forma equilibrada, para que o organismo seja considerado saudável. E isso só é possível com uma alimentação balanceada.

Vamos agora conhecer as vitaminas e os minerais de que nosso corpo necessita para se desenvolver e se fortalecer contra as infecções:

- **Vitamina B1** Pão integral, germe de trigo, semente de girassol, milho, castanha-do-pará, peixe, nozes, frutas, feijões, cereais integrais, batatas, levedo de cerveja, fígado.
- **Vitamina B2** Fígado, rins, leite e derivados, levedo de cerveja, ovo, peixe, germe de trigo, amêndoas, verduras, cereais integrais.
- **Vitamina B6** Melado de cana, peixe, fígado, banana, maçã, levedo de cerveja, leite e derivados, ovos, cereais integrais, germe de trigo, sementes de girassol, castanhas, feijão, farinha de aveia, melancia, abacate, manga e legumes.
- **Vitamina B12** Fígado, rins, peixe, frango, carne vermelha.
- **Niacina** Carnes, fígado, peixe, cereais integrais, castanhas, feijões, semente de girassol, germe de trigo, amêndoas.
- **Vitamina C** Acerola, caju, goiaba, laranja, verduras, pimentão, morango, kiwi, couve-flor, tomate, abacaxi, limão, melão, repolho e legumes.
- **Vitamina A** Gema de ovo, verduras, fígado, rins, melão, pêsego, cenoura, beterraba, manga, mamão, batata-doce, abóbora, caqui, folha da mandioca em pó.
- **Vitamina D** Gema de ovo, fígado, salmão, sardinha, atum, leite em pó.
- **Vitamina E** Gema de trigo, óleos (girassol, milho, soja), verduras, gema de ovo, leite, semente, amêndoas, avelãs, castanhas, azeite.
- **Ácido fólico** Fígado, verduras, feijões, lentilha, cereais integrais, levedo de cerveja, germe de trigo, ervilhas.
- **Ferro** Carne vermelha, fígado, coração, rins, moela, peixe, frango, feijão, ervilha, inhame, lentilha, verduras, melado, sementes. O ferro é mais bem absorvido em produtos de origem vegetal quando combinado com alimentos que contêm vitamina C.

- **Cálcio**                    Leite e derivados, verduras, feijões e castanhas.
- **Potássio**                    Cereais integrais, melado, verduras, cenoura, maracujá, inhame, peixe, água-de-coco, abacate, abóbora, laranja, feijões, carnes, banana.
- **Cobre**                      Fígado, cereais integrais, sementes, castanhas , melado, avelãs, verduras, frutos do mar, ervilha, feijões.
- **Selênio**                    Castanha-do-pará, peixe, cereais integrais, melado, fígado, sementes, germe de trigo, feijões, verduras, carnes.
- **Zinco**                      Cereais integrais, carnes, fígado, língua, peixe, soja, moela, sementes, germe de trigo, verduras, castanha-do-pará, frutos do mar.
- **Magnésio**                Cereais integrais, verduras, sementes, peixe, melado, avelãs, soja e castanhas.



## **HIV/AIDS E GRAVIDEZ: CONSIDERAÇÕES GERAIS**

A própria mulher soropositiva é quem deve decidir se deve engravidar ou não. Para isso, deve reunir o máximo de informações possíveis, a fim de fazer uma opção consciente.

Um dos principais pontos a serem analisado é a transmissão perinatal, que vem sendo uma preocupação mundial, pois o HIV pode ser transmitido da mãe para o bebê durante a gestação (intrauterina), no parto (intraparto) e no pós-parto (aleitamento). Mas como dissemos, essa é uma questão que apenas a mulher pode decidir.

Outro ponto importante é o efeito da gravidez sobre a infecção pelo HIV. A gravidez é imunossupressora – estudos evidenciam valores de CD4/CD8 maiores nas mulheres não grávidas em relação às gestantes.

Há uma tendência na literatura em afirmar que a gestação não agrava a evolução da infecção pelo HIV nas mulheres que apresentam um número elevado de CD4, nunca foram atingidas por doenças oportunistas e que se encontram em bom estado nutricional. Por outro lado, quando o sistema imunológico está fraco (principalmente abaixo de 200 CD4) ou quando a mulher contrai doenças oportunistas e não se apresenta em bom estado nutricional, os problemas médicos são mais freqüentes e, também, é mais elevado o risco de que a criança seja portadora do vírus.

O aborto espontâneo, a prematuridade, a rotura prematura de membrana, o retardo de crescimento intrauterino e o baixo peso ao nascer são freqüentes nas gestantes sintomáticas.

É importante o conhecimento de que o tratamento anti-HIV (uso de anti-retrovirais, principalmente o AZT, sozinho ou em terapia dupla) permite reduzir o risco de transmissão do vírus à criança. Entre as mulheres que não recebem tratamento durante a gravidez, o risco é três vezes maior. Esse tratamento pode, também, ser necessário para melhorar o estado de saúde da mulher.

**Atenção: o risco de transmissão do HIV à criança jamais é nulo, mesmo com o tratamento com antivirais ou nas mulheres assintomáticas. É importante o conhecimento de que o tratamento anti-HIV (o uso de medicamentos anti-retrovirais) permite reduzir o risco de transmissão do vírus à criança. Entre as mulheres que não recebem tratamento durante a gravidez, o risco é multiplicado por três. Esse tratamento pode também ser necessário para melhorar o estado de saúde da mulher.**

No início da epidemia, de 20 a 40% das crianças nascidas de mãe soropositiva eram também atingidas. Hoje, se a mulher tiver acesso ao AZT e acompanhamento ginecológico durante a gestação, essa taxa pode cair para menos de 5%. O risco de a criança ser HIV positiva é mais elevado se sistema imunológico da mãe está debilitado (CD4 abaixo de 200), se ela já teve doenças oportunistas ou se sua carga viral é superior a 10.000 cópias/ml de sangue (4 log). Ao contrário, tal risco é menor em uma mulher que possui mais de 500 CD4 e uma carga viral muito baixa ou indetectável. O risco, porém, jamais é nulo, mesmo nesse caso.

A assistência pré-natal é importantíssima em todos os aspectos e deve ser considerada assim que se tome consciência da gravidez. O acompanhamento clínico e nutricional da gestante deve ser o mais precoce possível, para que o estado de saúde da mulher não piore, tanto por ela mesma, como pela criança que vai nascer.

**Esta é para anotar na agenda:**

**Se você já está grávida, agende o mais rápido possível uma consulta com o ginecologista, para que ele inicie, no momento certo, o seu tratamento com anti-virais. Esse tratamento deverá ser adaptado a cada situação. Não perca tempo! Pense que isso pode reduzir o risco de transmissão do HIV à criança.**

## **NECESSIDADES NUTRICIONAIS NA GESTAÇÃO**

Durante a gravidez, as necessidades nutricionais da gestante diferem daquelas de uma mulher não gestante. Imediatamente após a fertilização, o corpo materno começa um reajuste para providenciar o meio-ambiente necessário para dar suporte à vida e ao crescimento normal do feto. Todas as necessidades nutricionais são aumentadas proporcionalmente para suprir a demanda adicional da mãe e do feto em crescimento.

“Você precisa comer por dois agora que está esperando bebê!” Qual a gestante que não escuta essa espécie de advertência de parentes ou amigos? Embora essa frase não esteja certa quantitativamente, ela realmente põe em evidência as necessidades nutricionais da mulher aumentadas na gravidez.

A alimentação, nesse período, é indiscutivelmente de importância vital, não só para o desenvolvimento do bebê, como para a saúde da mãe. Porém, cuidado: alimentar-se bem não significa comer muito, e sim comer direito, de forma variada e saudável. Entender boa alimentação por comer mais é começar pelo lado errado.

A alimentação da mãe durante a gravidez afeta a condição de sua criança ao nascer e durante as primeiras semanas de vida. Quanto melhor a alimentação, melhor a saúde do bebê. Crianças com baixo peso ao nascer, prematuras e com problemas congênitos e mentais são mais frequentes nas mães que tenham tido uma alimentação inadequada antes e durante a gravidez.

A mãe também se beneficia de estar em um bom estado nutricional durante a gravidez. Manter uma alimentação balanceada é fundamental para o bom funcionamento do sistema imunológico.

**Lembre-se: quando uma gestante soropositiva não se alimenta bem, ela tem agravada ainda mais o estado de imunodeficiência (incapacidade do corpo em defender-se contra as infecções), tornando-se muito mais susceptível**

às infecções e suas complicações e não respondendo ao tratamento prescrito pelo médico. Sendo assim, a gestante desnutrida, infectada pelo HIV, pode ver a desenvolver os sintomas da AIDS bem mais rapidamente que as bem nutridas, comprometendo a sua saúde e de seu bebê.

Para que você tenha uma boa gravidez, os alimentos construtores, reguladores e energéticos devem estar presentes, diariamente, à sua mesa.

▪ **Quantidades indicadas de cada grupo de alimentar**

<b>Alimentos</b>	<b>Gestantes</b>
Construtores	8 ou + porções
Reguladores	10 ou + porções
Energéticos	11 ou + porções

A porção, para cada tipo de alimento, é medida de uma maneira diferente, variando desde uma fatia até um prato de sobremesa.

O consumo variado de alimentos frescos garante a ingestão de nutrientes necessários durante a gravidez.

**√ As dietas padronizadas utilizadas em clínicas pré-natais são inadequadas às necessidades nutricionais da gestante soropositiva. Cada gestante requer aconselhamento individualizado especial.**

As vitaminas e minerais descritos a seguir são necessários em maior quantidade para ajudar no desenvolvimento do bebê e para preencher as necessidades nutricionais aumentadas da futura mãe, preservando sua saúde. Fique atenta!

Nutrientes que merecem maior atenção: proteína, cálcio, magnésio, zinco, ferro, vitaminas A, D, E, B1, B2, B6, B12, niacina e, principalmente, ácido fólico.

A carência desses nutrientes na alimentação da gestante pode levar à anemia e à diminuição da resistência às infecções, agravando sua saúde e comprometendo o desenvolvimento do seu bebê.

O consumo diário de leite, iogurte, queijo branco, sementes, pão e cereais integrais, feijões, verduras de folhas verde-escuras, legumes amarelos, frutas frescas e carnes deve ser estimulado para suprir proteínas, minerais, vitaminas e fibras adicionais.

Vale a pena enfatizar que muita atenção deve ser dada à seleção de alimentos que são boas fontes de ferro, ácido fólico e vitamina A. Estudos mostram a importância desses nutrientes para a saúde da gestante HIV positiva e para o desenvolvimento do feto. Vale a pena investir nesses nutrientes, ainda que os alimentos não sejam muito do seu agrado.

Tente planejar suas refeições para que sejam nutritivas e procure os alimentos mais ricos em vitaminas e minerais. Não esqueça, também, que a melhor defesa para minimizar efeitos colaterais e, principalmente, aumentar a eficiência dos medicamentos é conseguir manter uma alimentação de qualidade.

O sucesso de seu tratamento vai depender dos alimentos que você consome. “Você é o que você come”. Pense nisso! O indivíduo terá uma melhor ou pior qualidade de vida a partir daquilo que come e do quanto come.

#### ▪ **Dicas saudáveis**

- Coma bastante variedade – assim você garante energia, proteína, vitaminas, minerais, fibras e gorduras suficientes para uma boa saúde.
- Use verduras, legumes e frutas frescas com fartura – eles fornecem boa parte dos nutrientes de que você necessita.
- Dê preferência aos cereais integrais – arroz integral, macarrão integral, aveia, fubá de milho integral, experimente pães integrais e faça panquecas com farinha integral.
- Varie as leguminosas (feijões, lentilhas, soja, ervilha, grão de bico) – sempre deixando de molho por 12 horas.
- Evite gorduras, frituras, caféina, bebida alcoólica, embutidos e enlatados.
- Use sal com moderação.
- Use temperos naturais: limão, alho, cebola, tomate, iogurte, ervas etc.
- Beba bastante líquidos (6 a 8 copos por dia).
- Faça caminhadas diárias.
- Evite comer apressadamente. Mastigue bem os alimentos.
- Pegue um “solzinho” pela manhã até o horário de 10 horas.

## COMPLICAÇÕES NA GESTAÇÃO E ADEQUAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO

### ▪ Náuseas e vômitos

A náusea é comum durante os primeiros meses da gravidez. Entretanto, quando o início da gravidez se caracteriza por vômitos excessivos, pode resultar em deficiência protéica, calórica aguda e perda importante de vitaminas, minerais e água.

### ▪ Dicas

- Procure fazer refeições mais leves e de consistência branda.
- Faça pequenas e freqüentes refeições.
- Não fique longos períodos sem comer.
- Evite os alimentos gordurosos e frituras.
- Coma uma torrada ou biscoito salgado antes de se levantar da cama – logo ao acordar.
- Não beba líquidos durante as refeições.
- Evite alimentos condimentados e muito doces.
- Faça as refeições em local ventilado.

### ▪ Anemia

No decorrer da gravidez, há uma alta incidência de vários tipos e graus de anemia, o que pode agravar a sua saúde e a de seu bebê.

### ▪ Dicas

- Procure selecionar os alimentos ricos em proteína, ferro, ácido fólico, vitamina B12 e vitamina C

### ▪ Ganho excessivo ou perda de peso

Uma média de ganho de peso de 11kg (9-13kg) durante a gravidez é considerada satisfatória. Mulheres que apresentem ganho excessivo ou perda de peso devem procurar um nutricionista para acompanhamento dietético apropriado.

### ▪ Flatulência (gases)

#### ▪ Dica

- Tomar chá de erva doce ou de louro.

### ▪ Azia

#### ▪ Dica

- Evitar álcool, café, chá preto e refrigerante.

## **USO DE SUPLEMENTOS DE VITAMINAS E MINERAIS NA GESTAÇÃO**

Uma alimentação balanceada fornece os nutrientes de que o organismo necessita. Porém, como você já sabe, a mulher precisa de maior quantidade de ferro, vitamina A, ácido fólico, cálcio e outros nutrientes, e nem sempre esse aporte pode ser atingido apenas pela alimentação. Por isso, nessa época, seu médico e/ou nutricionista, provavelmente, irão lhe receitar suplementos de vitaminas e minerais.

**√ Não use suplementos por conta própria, somente com orientação médica ou do nutricionista.**

Suplementos tomados de forma errada e em excesso podem trazer sérios problemas à sua saúde e prejudicar a absorção do seu medicamento.

### **SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA GESTANTES ADULTAS**

O cardápio abaixo é apenas uma demonstração de boa alimentação. Consulte um nutricionista para desenvolver com você um plano alimentar individualizado que atenda às suas necessidades nutricionais atuais.

- **Café de manhã**      O café da manhã fornece energia para iniciar o dia. Cereais, torradas integrais, frutas, leite ou iogurte, queijo fresco, suco natural e um pouco de geléia de frutas caseira são uma excelente e nutritiva combinação.
- **Lanche antes do almoço**      Suco de laranja com couve e um tablete de cereais em barra.
- **Almoço**      Peixe grelhado, temperado com salsa e limão, acompanhado de arroz com brócolis, lentilhas, salada de cenoura, couve-flor, tomate e vagem. De sobremesa, salada de frutas com iogurte e nozes picados completa o cardápio saudável e bem balanceado de seu dia.
- **Lanche**      Canjica com sementes torradas e moídas com suco de frutas e bolo de banana ou panquecas de banana e queijo.
- **Jantar**      Prato farto de salada de verduras e legumes variados, arroz, feijão, carne assada e frutas, ou então uma sopa de verduras e legumes enriquecida com carne e cereais, acompanhado de torrada integral e frutas, de sobremesa.
- **Ceia**      Iogurte com frutas e germe de trigo, acompanhado de biscoito de aveia e canela, finaliza o cardápio nutritivo, saboroso, saudável e equilibrado.

Meia hora após o almoço e o jantar, você pode tomar um copo de suco natural (abacaxi com hortelã, limão com couve, acerola com beterraba).

## **CONSIDERAÇÃO SOBRE ALEITAMENTO NAS MULHERES INFECTADAS PELO HIV**

Segundo as recomendações veiculadas pelo Ministério da Saúde (portaria da Secretaria Nacional de Assistência à Saúde, Nº 97, de 28/08/95), as mães soropositivas não devem amamentar seus filhos, nem doar leite. A seguir, transcrevemos alguns pontos dessas recomendações:

“

1. O aleitamento materno cruzado não deve ser realizado, incluindo aquele comumente praticado nos sistemas de alojamento conjunto, e pelas tradicionais ama-de-leite.
2. As mulheres infectadas pelo HIV não devem amamentar seus próprios filhos, nem doar leite. Os filhos de mães soropositivas para o HIV que necessitem do leite materno como fator de sobrevivência poderão receber leite de suas próprias mães, desde que adequadamente pasteurizado (conforme item 3).
3. Os bancos de leite humano somente utilizarão leite ou colostro, após adequada pasteurização, com aquecimento a 62,5°C por 30 minutos.

Essa prática constitui, à luz dos conhecimentos atuais, um tratamento térmico capaz de inativar 100% de todas as partículas de HIV possíveis de serem encontradas no leite humano. Cabe salientar que o simples congelamento ou liofilização, sem pasteurização prévia, não garante a inativação do HIV.

A pasteurização é uma prática obrigatória em todos os bancos de leite humanos, segundo o disposto na portaria do Ministério da Saúde – 322 de 26/05/88.

”

## CRIANÇAS E HIV/AIDS

O aumento da prevalência da infecção pelo HIV na infância tomou imprescindível a definição de estratégias e terapêuticas objetivas que visem aprimorar a qualidade de atenção à criança.

Dentre os recursos utilizados para o cuidado de crianças vivendo com HIV/AIDS, a nutrição tem demonstrado melhorar a qualidade de vida e, possivelmente, retardar a progressão da doença.

A seguir, você receberá orientações sobre como cuidar da alimentação de uma criança infectada pelo HIV.

A criança recém-nascida de mãe soropositiva, mesmo que ainda sem um diagnóstico definitivo de infecção pelo HIV, pode seguir as recomendações deste manual.

**A orientação nutricional precoce permite garantir a melhoria da qualidade de vida dessas crianças.**

## MEDICAÇÃO, ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

No tratamento de crianças vivendo com HIV/AIDS, o uso correto dos medicamentos e uma boa alimentação são fundamentais para o sucesso da terapia anti-retroviral. A eficácia terapêutica e a toxicidade dos medicamentos também estão relacionados à sua interação com os alimentos e com o estado nutricional da criança.

A criança que faz uso de terapia anti-retroviral e não se alimenta bem acaba apresentando deficiências de nutrientes e não vai reagir bem tão aos medicamentos quanto aquela que segue uma alimentação de qualidade e apresenta-se em bom estado nutricional.

Uma das formas de garantir que o medicamento alcance o resultado desejado e, ao mesmo tempo, diminuir os efeitos colaterais é seguir uma alimentação saudável. Comer bem, e na hora certa, é essencial para o sucesso do tratamento, assim como tomar o medicamento na hora certa e da forma adequada.

**Não esqueça: alguns medicamentos devem ser ingeridos junto com alimentos e outros, não. Preste atenção!**

A tabela a seguir foi criada para informar sobre os possíveis efeitos colaterais dos anti-retrovirais e o modo de melhor utilizar os seus medicamentos.



## MEDICAMENTOS ANTI-RETROVIRAIS USADOS EM CRIANÇAS COM HIV/AIDS

Nome genérico/sigla/nome comercial	Efeitos	Modo de ingerir
Zidovudina/AZT/Retrovir	Anemia, náuseas, perda de apetite	Com alimentos pouco gordurosos – evitar frituras
Didanosina/ddl/Videx	Diarréia, náuseas, vômitos	Em jejum (com o estômago vazio)
Lamivudina/3TC/Epivir	Diarréia, náuseas, perda de apetite	Com ou sem alimentos
Estavudina/d4T/Zerit	Diarréia, náuseas, anemia	Com ou sem alimentos, evitando gorduras e frituras
Ritonavir/Norvir	Diarréia, náuseas, vômitos, gosto ruim na boca	Com alimentos – o sabor amargo da solução líquida pode ser reduzido misturando-o ao leite com achocolatado ou com sorvetes
Nelfinavir/Viracept	Diarréia, náuseas, vômitos	Com alimentos não ácidos e não gordurosos (pêra, maçã, legumes cozidos, biscoito, torradas, água de coco, leite desnatado)

Esses efeitos adversos podem ou não ocorrer. Quando surgem, geralmente desaparecem após as primeiras semanas de uso. Se persistirem, procure o médico.

### ▪ Dicas para minimizar os efeitos adversos dos medicamentos anti-retrovirais

- Utilizar farinha de banana verde. Descasque a banana nanica verde depois corte em rodela bem finas. Arrume-as em um tabuleiro e deixe secar ao sol. Quando estiverem bem secas, bata no liquidificador e peneire. Acrescente 1 colher de chá dessa farinha em todas as refeições.
- Usar e abusar da maçã (crua, cozida ou assada), pois ela age como um “calmante” gastrointestinal.
- Beber água-de-coco, água de arroz, soro caseiro, *gatorade*, chá de hortelã e menta, caldo de banana verde e caldo de maçã.

- Comer biscoito *cream-craker* ou torrada salgada antes de se levantar e ao longo do dia.
- Chupar bala de menta ou hortelã sem açúcar alivia náuseas.
- Comer alimentos ricos em proteína, ferro e vitamina C combate a anemia.

## NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA

**“A Criança terá direito à alimentação, habitação, recreação e assistência médica adequadas.”**

*Declaração dos Direitos da Criança,  
Assembléia das Nações Unidas, 1959.*

A criança continua a crescer e se desenvolver rapidamente após o nascimento. Crescimento e desenvolvimento normais são fatores quase que inteiramente dependentes de uma boa nutrição. Desde o momentos iniciais do crescimento no período pré-natal até que a criança alcance a fase adulta, a alimentação e sua capacidade de converter essa alimentação em energia influenciarão seu estado de saúde, não só enquanto for uma criança, mas por toda a sua vida.

É muito importante que a alimentação seja nutricionalmente adequada para cada fase da infância.

As necessidades nutricionais das crianças variam muito, mesmo dentro do mesmo grupo etário, dependendo da estatura, sexo, conformação física, estado atual de saúde, etc.

- **A nutrição da criança tem as seguintes finalidades**
  - Fornecer o combustível para a atividade muscular.
  - Promover a formação de novos tecidos (crescimento) e a reparação dos mesmos
  - Fortalecer o sistema imunológico.
  - Dar satisfação e prazer à criança.

Por estar construindo ossos, dentes, músculos e sangue, a criança em crescimento precisa de mais alimentos nutritivos em proporção ao seu peso de que o adulto. Para tanto, a alimentação deve ser rica em vitaminas e minerais. Para uma criança crescer e ter uma boa saúde é necessário um controle nutricional adequado. Veja, a seguir, quais os alimentos que, administrados corretamente, garantem uma vida saudável.

## APRENDA A MONTAR UM CARDÁPIO COLORIDO E NUTRITIVO PARA CRIANÇAS

Para suprir as necessidades de proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais, basta seguir uma alimentação equilibrada, variada e bem colorida.

- **Até os 6 meses** De 500 a 800 ml de leite em pó modificado (esse volume pode variar de acordo com o peso do bebê). Se o bebê aceitar, nos intervalos você pode acrescentar um suco natural (50 ml). Nesse período, é importante o acompanhamento mensal do pediatra e nutricionista.
- **De 6 meses a 1 ano**  
Aos 6 meses, a maioria dos bebês já come vários alimentos de cada um dos três grupos alimentares.
  - 400 ml de leite (construtor)
  - carne cozida de frango ou vaca (construtor)
  - batata inglesa ou inhame (energético)
  - cenoura ou abóbora (regulador)
  - espinafre ou taioba (regulador)
  - tomate (regulador)
  - cereais (energético)
  - feijões (construtor)
  - frutas (regulador)
  - óleo (energético)
- **De 1 a 3 anos** Repete-se a sugestão anterior e acrescenta-se:
  - Pão (energético)
  - Manteiga (energético)
  - Queijo (construtor)

Você pode fazer a substituição dos alimentos, desde que pertençam ao mesmo grupo (construtores, energéticos, reguladores).

**√ Um bom prato de comida deve ser bem variado, com alimentos energéticos, construtores e reguladores.**

### ▪ Quando a água entra em ação!

Todo bebê, ao nascer, possui cerca de 80% de água em seu organismo e mantém essa proporção até mais ou menos os seis meses de vida. Essa quantidade de água precisa estar em equilíbrio para que o organismo funcione bem. Devem ser oferecidos 30 ml de água filtrada e fervida quatro vezes ao dia e nos intervalos das mamadeiras. Gradativamente, vá aumentando essa quantidade.

Se a criança tiver febre, vômitos e diarreia, aumente a ingestão de água. Com problemas pulmonares ou respiratórios, como tosse, pneumonia, bronquite e asma, ofereça água a cada uma hora.

A necessidade diária total de líquidos é de quatro a seis copos por dia.

## ▪ **Açúcar: o lado doce da alimentação**

Não se deve abusar do açúcar branco na alimentação da criança. Por exemplo, não há necessidade alguma de adoçar o leite ou os sucos naturais. Na verdade, em uma alimentação equilibrada, em que entram cereais, verduras, legumes, carnes e frutas, a criança já recebe as calorias de que necessita. E se ela não for acostumada a comer ou beber coisas adoçadas artificialmente, dificilmente se transformará em uma “formiguinha”.

É claro que não é porque a criança não precisa de uma adição de açúcar refinado à sua alimentação que ela não pode comer guloseimas. Nada é proibido, desde que os doces sejam oferecidos com moderação. Doce à base de frutas é uma ótima pedida, pois tem vitaminas. Já uma bala não passa de puro açúcar, assim como os refrigerantes.

## ▪ **Dicas**

- Na hora de optar pelo açúcar, prefira o melado, a rapadura ou açúcar mascavo.

## ▪ **Intolerância ao leite de vaca**

O açúcar do leite, chamado lactose, para ser metabolizado e transformado em energia, precisa ser absorvido pela mucosa intestinal. Algumas crianças, no entanto, têm uma disposição genética que impede a formação da lactase (enzima necessária para se digerir o leite). Outras, por terem muita infecção intestinal ou diarreia, acabam perdendo algumas células superficiais dessa mucosa intestinal que possui a enzima que absorve a lactose, para poder transformá-la em energia. Quando isso acontece, a lactose se acumula no intestino, fermentando e levando à diarreia, vômitos, cólicas e infecção intestinal. Esse quadro é denominado de intolerância à lactose. Apesar de não ser considerada uma doença, merece atenção, pois afeta o crescimento e desenvolvimento da criança.

Por isso, quando você introduzir o leite na alimentação da criança, observe se ela não apresenta os sintomas citados. Caso isso ocorra, suspenda o leite e procure o pediatra e/ou nutricionista.

## ▪ **Substituições criativas**

Se o seu filho tiver intolerância à lactose, substitua o leite por um que não a tenha, como os à base de soja. Retire da alimentação os derivados do leite, como queijo e manteiga. Fique atenta aos rótulos dos biscoitos e massas, procurando os que não contêm o leite. Ofereça sucos reforçados no lugar do leite, como os de morango, mamão com laranja, laranja com couve e beterraba com acerola. Faça bolos com suco de frutas no lugar do leite.

## ▪ **A descoberta dos sabores**

A partir do primeiro mês de vida já se pode dar suco de frutas para as crianças, porém ele não substitui a mamadeira (deve ser dado nos intervalos das mamadas). Inicie com 5 ml (1 colher de chá) e aumente aos poucos até alcançar 50 ml. Dê o suco à criança uma vez ao dia, no intervalo entre a primeira e a segunda mamadeira.

O suco deve ser preparado na hora de servir para não perder a vitamina C e ao sabor. Não existem restrições quanto ao tipo de fruta a ser utilizada – na verdade, qualquer uma vale. A partir dos 4 meses de idade, os sucos já podem ser dados várias vezes ao dia, cerca de 50 ml, nos intervalos das mamadeiras.

#### ▪ **Experimentando de tudo**

Uma observação importante: nunca dê, no mesmo dia, sucos diferentes. O certo é oferecer um de uma única fruta. Se a criança aprovar, não tiver nenhum problema de alergia ou de intestino, você pode tentar outro tipo de fruta no terceiro dia. Afinal, nessa fase, o que vale é experimentar todas elas. Depois que o bebê conhecer o sabor de várias frutas, você pode misturá-las. Por exemplo, suco de laranja com mamão, morango com abacaxi, pêra com limão etc.

Alguns legumes e verduras também devem ser oferecidos em forma de suco. Os mais usados são cenoura, beterraba, tomate e couve. Para prepara-lo, você deve seguir o mesmo procedimento adotado com as frutas. Se a criança gostar, pode misturá-las aos legumes: cenoura com caju, beterraba com abacaxi, laranja com couve, tomate com maçã. Apesar de parecerem misturas estranhas, ficam gostosas e são bem nutritivas.

#### ▪ **Dicas**

Cuidado com a preparação dos sucos. Além de selecionar as melhores frutas, é preciso:

- Lavar cada alimento cuidadosamente.
- Os utensílios (faca, colher, copo, liquidificador, peneira, jarra) que serão usados deverão ser bem lavados e esterilizados (fervura e esterilizante químico à venda nas farmácias).

#### ▪ **Substituindo as mamadeiras**

Depois de apurar o paladar experimentando e aprovando novos sabores através dos sucos, chega a hora das papinhas de frutas entrarem em ação. A partir dos 3 meses, inicia-se a papinha doce, que, ao contrário dos sucos, substitui a mamadeira.

O melhor é oferecer a mesma fruta por dois dias e observar possíveis alterações, como intestino preso ou solto demais e erupções na pele. As frutas devem ser raspadas com colher ou amassadas com o garfo. Depois, com o passar dos dias, vá deixando a papinha cada vez mais sólida. A quantidade deve ser gradativa. Comece sempre com uma colher rasa das de sobremesa e vá aumentando até chegar a uma fruta inteira. No caso de frutas como morango e uva, comece com duas unidades e vá aumentando até chegar em dez unidades. Havendo boa aceitação das papinhas, você já pode, também, misturar as frutas.

A mamadeira só será substituída pela papinha quando a criança comer uma fruta inteira. Ofereça a papinha de frutas no horário da mamadeira da tarde.

- **Atenção**

- Frutas que soltam o intestino: acerola, ameixa, abacate, mamão, melancia, melão, laranja, tangerina, uva, kiwi.
- Frutas que prendem o intestino: banana-prata, banana-maçã, banana-nanica, fruta-do-conde, pêra, maçã, caju, limão, goiaba.

Utilize as frutas conforme o hábito intestinal da criança.

- **Quando o almoço é a próxima etapa**

Depois de cerca de 30 dias da introdução das frutas amassadas, a papa salgada passa a fazer parte do cardápio.

A adição de legumes e verduras deve ser feita da mesma maneira utilizada nas frutas, gradualmente. Em relação à quantidade, o melhor é começar oferecendo 4 colheres das de sopa no primeiro dia e aumentar 1 colher a cada dia.

- A consistência deve ser pastosa, e não líquida. Para isso, basta amassar os legumes e verduras com um garfo. Se necessário, use uma peneira. O macarrão, arroz, milho ou trigo devem ser introduzidos na alimentação após cerca de quatro semanas.
- Havendo boa aceitação, vá oferecendo o feijão, a princípio somente o caldo. O caldo do feijão pode ser substituído por caldo de lentilha, ervilha ou grão de bico. Depois de duas semanas, os caldos de feijão, lentilha etc. já podem ser substituídos pelos grãos cozidos e amassados com o garfo.
- Na papinha também entra a carne de boi magra (porção de um bife). Junto com a carne, entra a gema do ovo cozida e amassada. Começa-se com  $\frac{1}{4}$  da gema até chegar a 1 inteira. A clara do ovo só entra após um período de teste. Por volta do sexto mês, a carne de boi já pode ser substituída por frango, peixe ou fígado (devem ser moídas ou bem desfiadas).
- Depois que a criança estiver bem acostumada com a papa salgada, você deve começar a separar os alimentos e prepará-los em forma de purê, no caso dos legumes e verduras. Por exemplo, você pode começar a oferecer arroz e feijão com carne moída e um purê de mandioquinha com espinafre. Tudo na consistência pastosa.

O jantar entra no cardápio só a partir do 6º mês e deve ser preparado como do almoço, variando os alimentos.

- **Dicas de papas salgadas**

Nas primeiras duas semanas, a papa deve ser feita com um tipo de legume e um tipo de folha. Depois que a criança já tiver experimentado vários tipos de legumes e folhas, você pode misturar até três tipos de cada grupo.

- ***Papinha para as primeiras duas semanas:*** Meia cenoura, duas folhas de couve, um pedaço de cebola, salsa picadinha, uma pitada de sal, uma colher rasa de óleo de milho ou girassol. Lave bem a cenoura e a couve e coloque um pouco de água filtrada para ferver. Depois que a água entrar em ebulição, coloque a cenoura, a couve, a cebola, o sal e o óleo. Cozinhe em panela de pressão ou panela comum com tampa. Deixe cozinhar até que a cenoura fique macia. Depois amasse tudo com garfo. Acrescente a salsinha.

- ***Alimentos que substituem a cenoura e a couve da papa salgada:*** Mandioquinha com espinafre, abóbora com repolho, beterraba com agrião e chuchu com beterraba.

- ***Papinhas seqüenciais:*** Meia mandioquinha, uma batata, ½ beterraba, um pedaço de cebola, ½ dente de alho, ½ tomate sem semente, duas folhas de repolho, duas folhas de couve ou agrião, uma colher sobremesa de óleo, uma pitada de sal, uma colher sopa de caldo de feijão, meio bife ou meio filé de frango.

Lave bem os legumes e as folhas. Coloque um pouco de água filtrada para ferver e, a seguir, coloque os legumes, folhas, cebola, alho, sal, e o óleo. Cozinhe em panela de pressão ou panela comum com tampa. Depois, amasse todos os ingredientes com um garfo e acrescente salsinha e o caldo de feijão. A carne deve ser cozida com os outros ingredientes, depois desfiada ou liquidificada. A batata pode ser substituída por arroz cozido, amassado com o garfo.

- **Vitaminas: quando usá-las?**

As vitaminas devem chegar ao organismo através de uma alimentação balanceada. Porém em casos especiais (desnutrição, anemia, infecções, inapetência), após avaliação do pediatra e/ou nutricionista, podem ser prescritas vitaminas, minerais e estimuladores de apetite. Já as vitaminas A e D são geralmente prescritas no primeiro ano de vida.

Não dê nenhum suplemento de vitaminas, minerais e estimuladores de apetite por conta própria, pois podem prejudicar o desenvolvimento de seu filho e causar sono, irritabilidade, nervosismo e diarreia. Alguns estimuladores de apetite levam álcool na fórmula, o que faz mal à saúde das crianças.

- **Como preparar os alimentos**

Convém lembrar que os recém-nascidos e as crianças vivendo com HIV/AIDS têm mais facilidade de contrair infecções. Os cuidados nesse período devem ser redobrados principalmente em relação à higiene.

- Toda água oferecida, inclusive as minerais, deve ser fervida e acondicionada em garrafas térmicas ou recipientes de vidro ou plástico muito bem lavados e tampados.
- Lave bem as mamadeiras, o bico, o anel, e a colher medida do leite. Ferva tudo durante 5 minutos e conserve-os cobertos até o momento de usá-los.
- Faça as mamadeiras com água filtrada e fervida por 5 minutos.

- As frutas, verduras e legumes deverão ser bem lavados em água corrente, com uma escovinha e deixados de molho durante 30 minutos no hipoclorito de sódio a 1% (existem diferentes marcas no mercado).
- Para cortar frutas, verduras, legumes e até mesmo as carnes, não use tábuas de madeira. Por mais que você lave, sempre fica um acúmulo de alimentos que, com o tempo, proporciona o surgimento de bactérias. Por isso, o melhor é cortar os alimentos em um prato.
- Prepare quantidades de alimentação que possam ser utilizadas numa única refeição. Porém, se houver sobras, elas devem ser conservadas imediatamente na geladeira em recipientes especiais.

Ao preparar os alimentos, é preciso ter atenção com a higiene para prevenir infecções. Lembre-se sempre de lavar bem as mãos e manter as unhas limpas.

#### ▪ **Pequenas dicas que valem saúde**

##### ▪ *Anemia*

Os sintomas da anemia são pelo pálida, especialmente nas pontas dos dedos, nos lábios, na parte baixa dos olhos e na língua, fraqueza, perda apetite, cansaço, tontura, falta de ar. Se desconfiar que a criança está anêmica, procure o médico e/ou o nutricionista.

Selecione os alimentos ricos em proteínas, ferro e vitamina C.

##### ▪ *Diarréia e/ou Vômitos*

Procure o médico e faça soro caseiro:

Adicione 1 colher de chá de sal e 8 colheres de chá de açúcar em 1 litro de água filtrada e fervida. Ou então ferva 1 litro de água filtrada, acrescente 1 colher de chá de sal e 3 colheres de sopa de farinha de arroz, dissolvida em água fria, e deixe ferver por 10 minutos. Ofereça 2 colheres de sopa do soro a cada meia hora.

Faça uma alimentação leve (arroz, papinha de cenoura e inhame, peito de frango cozido, banana-maçã amassada). Aumente a ingestão de líquidos (água-de-coco, água de arroz, suco de maçã e chá de broto de goiaba).



## MODELO DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO PARA A CRIANÇA A PARTIR DOS 3 ANOS

Alimentos	Quantidades
Construtores	6 ou + porções
Reguladores	9 ou + porções
Energéticos	10 ou + porções

√ Lembre-se: as quantidades de nutrientes que uma criança necessita variam muito, sendo indispensável uma avaliação de seu estado clínico e nutricional. Por isso, a criança deve ter um acompanhamento de nutricionista.

- Exemplo de cardápio para criança a partir de um ano de idade
- **Café de manhã**
  - Mingau com cereal fortificado
  - Pão ou biscoito
  - Queijo cremoso
  - Suco de goiaba com laranja
- **Lanche antes do almoço**
  - Iogurte batido com frutas
- **Almoço**
  - Salada de cenoura, beterraba, couve-flor e agrião
  - Arroz e feijão
  - Purê de inhame com brócolis
  - Sagu com morangos para sobremesa
- **Lanche**
  - Suco de limão com couve crua ou maracujá com pêra.
  - Biscoitos de aveia
- **Jantar**
  - Carne moída com legumes
  - Creme de milho
  - Feijão cozido com acelga e maxixe
  - Canjiquinha com banana
- **Cena**
  - Mingau com cereal fortificado

No final do almoço e do jantar, sirva suco natural de uva com abacaxi, laranja com couve ou melancia com limão.

Crie em seu filho hábitos saudáveis, oferecendo os alimentos certos na hora certa e um clima descontraído durante as refeições. Os critérios para julgamento de uma alimentação adequada da criança são: ganho estável de peso, desenvolvimento de músculos firmes, boa alimentação. Uma criança feliz dorme bem e mostra curiosidade normal pelo que a cerca.

## RECEITAS NUTRITIVAS E SABOROSAS

- **Purê de inhame** Cozinhe 3 inhames médios com 1 cebola pequena na água. Depois de cozidos, amasse ou bata no liquidificador com 1 xícara de caldo de carne. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até ferver.
- **Caldo de carne** Coloque ½ litro de água para ferver. Acrescente 1 bife pequeno de carne e meia cebola picada. Deixe cozinhar e bata tudo no liquidificador (a carne de vaca pode ser substituída por peito de frango, bife de fígado ou filé de pescada). Se a criança tiver dificuldade em aceitar a carne, faça o caldo e acrescente-o aos purês.
- **Sagu com morangos** Em uma panela, coloque 3 xícaras e ½ de água e deixe ferver. Junte 100 g de sagu e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que o sagu fique transparente. Tire do fogo e despeje em um pirex. Bata 1 xícara e ½ de morangos picados, 1 colher de sopa de melado e 2 colheres de sopa de suco de limão no liquidificador. Misture-o com o sagu e leve à geladeira. (Você pode substituir o morango por manga).
- **Canjiquinha com banana** Lave a canjiquinha e deixe de molho por 2 horas. Leve ao fogo 2 colheres de sopa cheias de canjiquinha, 1 colher de sobremesa de melado e 1 xícara de água. Deixe cozinhar até amolecer. Por último, misture a banana picada, mexa e abafe por 5 minutos.
- **Biscoito de aveia** Coloque 2 xícaras de chá de aveia em uma tigela e derrame 3 colheres de sopa de manteiga bem quente. Mexa bem. Acrescente 1 xícara de chá de farinha de trigo, ½ xícara de chá de melado, 3 colheres de chá de fermento em pó, 1 pitada de sal e, por último, 2 ovos batidos e 1 xícara de chá de goiaba em pedaços. Unte uma forma com manteiga e pingue essa mistura em forma de suspiros. Asse em forno médio por 30 minutos.
- **Papinha de queijo** Amasse 1 fatia de queijo minas fresco com 1 colher de sopa de geléia de mocotó e 2 biscoitos Maria ralados. Misture tudo.
- **Arroz de beterraba** Bata no liquidificador: 1 colher de sopa de leite, 1 colher de sobremesa de cebola picada, 1 dente de alho, 1 beterraba cozida, 1 pitada de sal, 1 fio de azeite. Depois junte essa mistura a 1 xícara de arroz já cozido e quente. Coloque em forminhas de empada e, depois de dez minutos, desenforme.
- **Purês coloridos** Escolha 1 legume e 1 folha, mas lembre-se de que as cores dos ingredientes são importantes. Exemplos: cenoura com repolho, mandioquinha com brócolis. Amasse os ingredientes cozidos com um pouco de leite fervido e mexa bem.
- **Sopa de aveia** Cozinhe 1 cenoura e 1 mandioquinha em um pouco de água. Depois bata no liquidificador com 1 xícara de chá de caldo de frango, 1 colher de sobremesa de cebola picada, 1 pitada de sal, até formar um creme. Leve ao fogo baixo e acrescente 2 colheres de sopa de farinha de aveia, 1 colher de sobremesa de manteiga e salsinha. Mexa bem até ferver.

- **Bolinho de arroz cozido** Misture 2 xícaras de chá de arroz cozido, 1 colher sopa de cebola picada, ½ dente de alho, 2 colheres de sopa de salsinha, 2 gemas de ovo, 1 xícara chá de farinha de trigo, 1 pitada de sal. Enrole os bolinhos, unte uma forma e asse em forno médio por 30 minutos.
- **Geléia caseira** Liquidifique 2 rodelas de abacaxi, 1 caqui, 1 cenoura, 1 beterraba e água. Leve ao fogo e acrescente ½ xícara de melado e mexa até dar o ponto de geléia.
- **Inhoque de espinafre** Cozinhe 1 maço de espinafre e 2 batatas grandes com água e sal. Bata as folhas cozidas no liquidificador com água até que fique uma pasta mole. Amasse as batatas e misture ao espinafre. Acrescente 1 gema de ovo e, aos poucos, 1 xícara de farinha de trigo, até obter uma massa. Faça os rolinhos e cozinhe em água fervendo. Coe a massa. Sirva com um pouco de caldo de frango ou de carne. (Substitua, se preferir, o espinafre por brócolis, couve ou repolho).
- **Pudim de couve-flor** Lave 1 couve-flor e cozinhe em um pouco de água e escorra. Em uma panela, desmanche em fogo baixo 1 colher de sopa de manteiga com 3 colheres de sopa de farinha de trigo e acrescente, aos poucos, um copo de leite fervido. Mexa bem. Depois, com o fogo apagado, junte 5 colheres de sopa de queijo ralado, 3 ovos e a couve-flor triturada. Despeje a mistura em um pirex untado com azeite ou óleo e asse no forno alto por 30 minutos.
- **Fanta nutritiva** Liquidificar 1 e ½ de água filtrada, 2 cenouras grandes. Coar e reservar o resíduo para usar no arroz, farofa etc. Bater o suco no liquidificador e acrescentar 1 limão galego com casca ou 1 laranja com casca e sem semente e 2 limões comuns. Liquidificar e coar. Adoce a gosto.

## **DICAS IMPORTANTES PARA GESTANTES E CRIANÇAS COM HIV/AIDS**

- Os aspectos mais importantes para fortalecer o organismo e evitar infecções são uma alimentação balanceada e os cuidados de higiene com a alimentação.
- O ideal é que se façam de 4 a 6 refeições por dia em horários determinados.
- Evitar as frituras e nunca reaproveitar o óleo da fritura.
- Guardar frutas, verduras e legumes na geladeira ou em local fresco, longe do calor e ao abrigo da luz solar e da umidade.
- Ao descascar as frutas e legumes, retire as cascas em fatias finas e bem rentes. As vitaminas se concentram em maior quantidade perto da casca dos alimentos.
- Não retire a casca de legumes como batata, chuchu, cenoura, beterraba e mandioquinha antes de cozinha-los. Deixe para remover a casca depois de cozidos.

- Na hora de cozinhar os legumes e verduras, utilize pouca água e panela tampada.
- Não coma maionese, carnes (boi, frango e peixe) mal passadas, ovos crus ou mal passados, carne de porco, embutidos e defumados.
- Usar somente leite e derivados pasteurizados ou esterilizados.
- Optar por frutas, verduras e legumes da época. São mais econômicos e apresentam maior concentração de nutrientes, ou seja, frutas e verduras da estação são mais ricos em nutrientes.
- Reaproveitar a água do cozimento dos legumes que foram cozidos sem casca. Utilize no preparo do arroz, feijão ou sopa.
- Evitar comprar alimentos moídos ou fatiados, especialmente carnes, queijos e frios em geral. Faça você mesmo esses procedimentos, com utensílios limpos e no momento em que for consumi-los.
- Ao preparar alimentos, lave bem as mãos com água e sabão e evite passar as mãos no rosto, cabelo e corpo.
- Lavar bem as verduras, legumes e frutas, com água em abundância, com auxílio de uma escovinha, e deixe-as imersas em solução de hipoclorito de sódio (na concentração adequada e durante o tempo recomendado pelo fabricante).
- Os utensílios com que se preparam os alimentos também devem ser adequadamente limpos com água e sabão. Isso inclui tudo que tocar o alimento (panelas, pratos, talheres, eletrodomésticos etc).
- Se usar alimentos enlatados, ferva-os por no mínimo 15 minutos.
- Não usar os mesmos utensílios para alimentos crus e cozidos.
- Alimentos cozidos devem ser guardados na geladeira em recipientes bem fechados.
- Descongelar alimentos na geladeira, no microondas ou em banho-maria.
- Somente use tábua de corte feita de plástico e nunca de madeira.
- Não recongelar alimentos, como por exemplo, as carnes.
- Observar a data de validade dos alimentos e se as embalagens estão intactas. Se elas estiverem amassadas, estufadas, rasgadas, furadas, enferrujadas, mofadas ou com carunchos, não comprar o produto.

A intoxicação alimentar em gestantes e crianças HIV+ pode ser muito mais séria do que nas que não estão vivendo com o vírus. Assim, um cuidado extra deve ser tomado na preparação da alimentação. Fique atenta!

**Se você valoriza a vida, você deve saber se alimentar.**

## GUIA ALIMENTAR PARA GESTANTES E CRIANÇAS

### ▪ Como saber se estou me alimentando corretamente?

Esta é uma forma prática de você ficar de olho na sua alimentação. Tire cópias deste guia e anote a cada dia quantas porções você comeu de cada tipo de alimento. No fim do dia, compare o que você comeu com o recomendado.

Alimentos	Nº de porções
Cereais cozidos (arroz, trigo, milho)/1 porção=1/2 xícara	
Cereais matinais (granola, sucrilhos)/1 porção=2 colheres de sopa	
Macarrão/1 porção=1/2 xícara	
Pão/1 porção=1 fatia	
Batatas/1 porção=1 unidade grande	
Açúcar mascavo/1 porção=2 colheres de chá cheias	
Gorduras (óleos, azeite, manteiga)/1 porção=1 colher de sopa	
<b>▪ Total recomendado: 6 a 11 porções</b> Gestantes: 11 ou + porções/crianças: 10 ou + porções	

Alimentos	Nº de porções
Leite ou iogurte/1 porção=1 copo	
Queijo branco/1 porção = 1 fatia média	
Carne, peixe ou frango/1 porção = 100 gramas ( 1/2 peito de frango, 1 posta de peixe, 1 bife ou 4 colheres de sopa de carne cozida, picada ou moída)	
Ovos/1 porção=2 unidades	
Feijões cozidos/1 porção = 1 xícara	
Nozes, castanhas e sementes/1 porção = 1/2 xícara	
<b>▪ Total recomendado:</b> Gestantes: 8 ou + porções/crianças: 6 ou + porções	

<b>Alimentos</b>	<b>Nº de porções</b>
Vegetais crus picados/1 porção=1 xícara	
Vegetais crus ralados/1 porção= 1/2 xícara	
Vegetais cozidos/1 porção= 1/2 xícara	
Folhas verde-escuras/1 porção=1 prato de sobremesa	
Fruta fresca/1 porção = 1 unidade	
Fruta picada/1 porção = 1/2 xícara	
Suco de frutas ou vegetais/1 porção=1 copo	
Fruta cozida/1 porção = 1 unidade	
<b>▪ Total recomendado:</b> Gestantes: 10 ou + porções/crianças: 9 ou + porções	

<b>Bebidas</b>	<b>Nº de copos</b>
Água, chá, refrescos, água-de-coco	
<b>▪ Total recomendado:</b> Gestantes: 6 a 8 copos/crianças: 4 a 6 copos	

**√ Lembre-se sempre: no nosso clima, a ingestão de água deve estar sempre acima do recomen**