



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Caroline Dalabona – Alimentos ricos em proteínas e ferro

O ser humano precisa consumir diferentes nutrientes para manter e promover a saúde de seu organismo. Dentre estes nutrientes se encontram as proteínas e o ferro, os quais possuem diferentes funções no corpo humano. A falta de proteína e ferro na alimentação, especialmente durante a gravidez e a infância, traz inúmeros prejuízos, dentre eles a desnutrição e a anemia ferropriva. Pela importância desses nutrientes na saúde das pessoas, o consumo de alimentos ricos em proteínas e ferro deve ser diário. Para falar sobre o assunto, convidamos Caroline Dalabona, Nutricionista da técnica da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança



**Entrevistado(a): Caroline Dalabona**  
**Nutricionista da equipe técnica da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança**

### O que são proteínas?

As proteínas são substâncias que exercem diversas funções no organismo. São tão importantes que fazem parte até da composição das células. Não existe processo no nosso organismo que não tenha uma proteína envolvida. Elas atuam, por exemplo, no transporte de oxigênio, na coagulação do sangue, fazem parte de enzimas, hormônios, anticorpos e da recuperação dos tecidos musculares. Enfim, as proteínas são essenciais no nosso corpo.

### Qual é a importância do ferro para a saúde?

O ferro é um mineral essencial para a vida e atua, principalmente, na síntese das nossas células vermelhas, que é o nosso sangue. O ferro faz parte do nosso

sangue e um dos papéis dele é justamente o transporte do oxigênio nas nossas células do sangue.

## **Quais são os alimentos que contêm proteínas?**

São vários os alimentos que são fontes de proteína, mas os principais são de origem animal. A gente pode destacar as carnes vermelhas, a de frango, os peixes e os laticínios. Leite, queijo, iogurte e os ovos também são uma fonte muito importante de proteína. Temos também as proteínas de origem vegetal, que vem de plantas, legumes e verduras. Dessas, a gente pode destacar, especialmente, as leguminosas, tais como feijão, ervilha, lentilha, soja entre outras; que possuem menor teor de proteína, mas também tem.

## **E quais são os alimentos ricos em ferro?**

Os principais alimentos que contêm ferro são as carnes. Carnes em geral, mas em especial as carnes vermelhas e as vísceras, tais como fígado, rim e coração de qualquer animal. Tem também alimentos de origem vegetal que são ricos em ferro. Desses, a gente pode destacar os folhosos verde-escuros, com exceção do espinafre, que tem pouquíssimo ferro. O agrião, a couve, os cheiros-verdes e a taioba são alguns dos folhosos que são ricos em ferro. Além deles, tem também as leguminosas, tais como feijões, grão-de-bico, ervilha; e os grãos integrais, tais como nozes, castanhas, melado de cana, rapadura, açúcar mascavo. Esses alimentos de origem vegetal são ricos em ferro, mas precisam de algum alimento com vitamina C, seja limão, acerola, laranja etc; associados na alimentação.

## **Como deve ser o consumo de carne?**

A recomendação do consumo de carne é a de que ele seja sempre moderado. O melhor é a gente optar por carnes magras, em especial as brancas, tais como peito de frango e peixe, e evitar fritura na preparação, por causa do excesso de gordura.

## **Quais os prejuízos que o consumo excessivo de carne vermelha pode trazer para a saúde?**

A carne vermelha contém grande quantidade de gordura e a gordura da carne vermelha é saturada. É uma gordura que aumenta o risco de doenças no coração, tal como infarto, pressão alta. Então, se consumir carne vermelha em excesso, a gente pode ter maior risco de doença cardíaca. Mesmo se a gente retirar o excesso de gordura, aquela gordura que é aparente, que a gente consegue ver, a carne vermelha ainda tem muita gordura entre as fibras musculares, o que é prejudicial à saúde. Por isso, o consumo de carne vermelha precisa ser de forma moderada.

## **Como é que uma família pode se alimentar bem, combinando os alimentos da cesta básica?**

O arroz e o feijão, que são alimentos que compõem a cesta básica, são alimentos que fazem uma combinação perfeita em termos de energia, proteínas e ferro. Só no consumo de arroz e feijão a gente já tem uma riqueza de nutrientes muito grande. Aliado a esse consumo de arroz e feijão, um prato de salada com vegetais da época, que são mais ricos em nutrientes, e alguma carne com pouca gordura, preparada de forma saudável, torna esse prato bastante nutritivo. É importante a gente utilizar os alimentos da cesta básica, porque eles são essenciais, mas é importante também complementar, se possível, com alimentos da horta: vegetais, frutas, verduras e legumes.

## **O que a falta de proteína e ferro pode causar para a saúde da criança e da gestante?**

A falta de proteína compromete o desenvolvimento do bebê durante toda a gestação e vai trazer prejuízos ao crescimento das crianças depois do nascimento. São crianças que futuramente vão sofrer desnutrição pela falta de proteína. A falta de ferro, tanto na gestação quanto na infância, vai provocar a anemia ferropriva, que prejudica o desenvolvimento do bebê no útero e compromete todo o crescimento, a saúde, e o desenvolvimento da criança após o nascimento. Por isso, é importante a gestante tomar o suplemento de ferro, que é distribuído gratuitamente nos postos de saúde, durante a gestação. Toda gestante precisa tomar esse suplemento devido à grande necessidade de ferro durante a gestação. Para os bebês acima de seis meses, a partir do momento em que eles começam a consumir outros alimentos, precisam também tomar o suplemento de ferro até os dois anos. Esse suplemento é distribuído gratuitamente nos postos de saúde.

## **Como a Pastoral da Criança orienta as famílias para o consumo saudável de alimentos ricos em ferro e proteínas?**

A Pastoral da Criança reforça a importância do consumo de alimentos ricos em proteína e ferro, sempre dando ênfase na variação e na diversidade dos alimentos consumidos. A orienta e mostra a importância da necessidade de priorizar os alimentos da região, que estão na época, justamente por serem alimentos mais nutritivos, mais baratos e com mais facilidade de acesso. Além disso, a gente também orienta a prática da horta caseira, mesmo em pequenos espaços, porque, assim, a família tem mais autonomia para consumir alimentos saudáveis.