

# CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

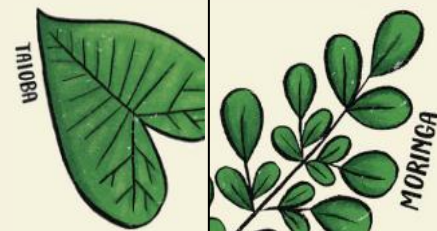
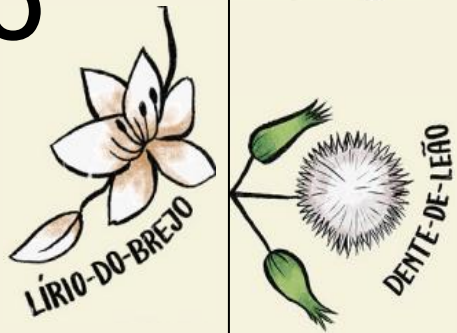
## ESTÁGIO SUPERVISIONADO DE SAÚDE PÚBLICA

### ALUNOS:

- Carolina Tagliolato
- Francesco Bertolucci
- Letícia Paes
- Matheus Silva
- Mayara Augusto
- Rafaela Garbulho
- Sandra Alquati
- Taynan Navarro

### DOCENTES:

- Prof.<sup>a</sup> Ma. Maria Angélica Lourenço
- Prof.<sup>a</sup> Ma. Maria Grossi Machado





CAPUCHINHA

## BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO

Em bebês, diminui a incidência de infecções respiratórias, diarreia, diabetes, obesidade, pressão alta, colesterol alto, por conta dos componentes presentes no leite materno e o papel fundamental do colostro no intestino que auxilia no desenvolvimento das células intestinais.

Nas mães, proteção contra câncer de mama, evita nova gravidez, diabetes tipo2, assim como, câncer de ovário e útero, colesterol e pressão alta, doenças do coração, osteoporose e depressão pós parto.

### BAIXO CUSTO

4 latas de fórmula (Nestogeno)  
ao mês = R\$ 131,20

**ALEITAMENTO MATERNO =  
GRÁTIS!**



CARURU



DENTE-DE-LEÃO



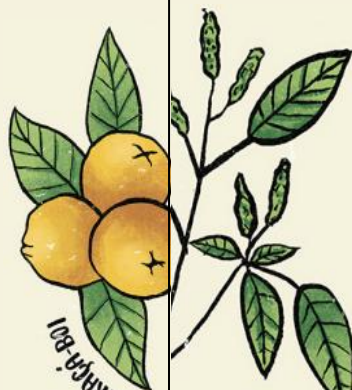
MORINGA



BEGÔNIA



CAPUCHINHA



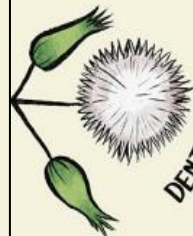
ARAÇÁ-BOI



CARURU



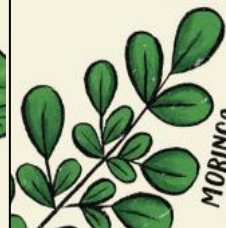
LÍRIO-DO-BREJO



DENTE-DE-LEÃO



TAIOBA



MORINGA



BEGÔNIA



ARAÇÁ-BOI



LÍRIO-DO-BREJO



TAIOBA

Os benefícios ocorrem quando existe o **ALEITAMENTO EXCLUSIVO NOS 6 PRIMEIROS MESES!**

Nos primeiros 6 meses o aleitamento exclusivo supre todas as necessidades do bebê, não sendo necessária a introdução de água, pois o leite materno possui água! Quando faz utilização de fórmula cabe a utilização de água. Não existe a necessidade também da introdução de chás ou qualquer outro alimento.

Ao completar 6 meses, deve-se iniciar a introdução alimentar de forma lenta e aos poucos.

### Por que nesse período?

Porque é quando o reflexo de colocar a língua para fora diminui e o bebê consegue sentar e manter seu corpo mais reto, facilitando o ato de comer, engolir e diminuí o risco de engasgo.



CAPUCHINHA

## INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Ao completar 6 meses, as necessidades do bebê mudam e somente o leite materno não as atingem, com isso inicia-se a introdução alimentar.

**Ao completar 6 meses:** leite materno, papa de fruta e papa salgada.

**Ao completar 7 meses:** segunda papa de salgada.

**Ao completar 8 meses:** gradativamente a comida da família.

**Ao completar 12 meses:** comida da família.



CARURU



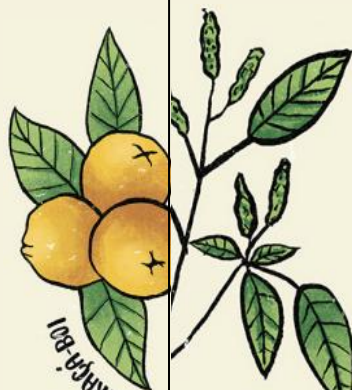
DENTE-DE-LEÃO



MORINGA



BEGÔNIA



IORÇA-BOI



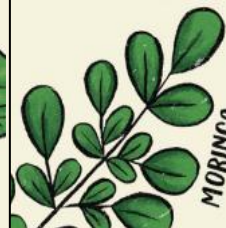
CARURU



LÍRIO-DO-BREJO



TAIOBA



MORINGA

A expressão “papa de fruta” tem como objetivo destacar a consistência com que deve ser oferecido esse alimento, ou seja, raspado ou amassado.

A expressão “papa salgada” tem o objetivo de diferenciar da “papa de fruta”, e não estimular a adição de muito sal.

**NÃO BATER NO LIQUIDIFICADOR OU PENEIRAR OS ALIMENTOS OFERECIDOS!**

**OS ALIMENTOS DEVEM ESTAR NA FORMA DE PURÊ!**

A alimentação oferecida ao bebê, depois dos seis meses, deve ser composta de tubérculos, grãos (cereais e feijões), carnes, frutas e verduras.



BEGÔNIA



IORÇA-BOI



LÍRIO-DO-BREJO



TAIOBA



Quando a criança começa a receber qualquer outro alimento, a absorção do ferro do leite materno reduz significativamente; por esse motivo a introdução de carnes, vísceras e miúdos, mesmo que seja em pequena quantidade, é muito importante.

Mas, para que o ferro desses alimentos sejam absorvidos adequadamente é importante o consumo de fontes de vitamina C (laranja, mexerica, limão, abacaxi) junto ou após a refeição.

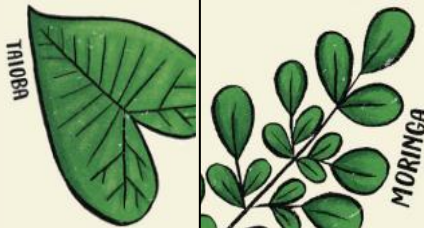
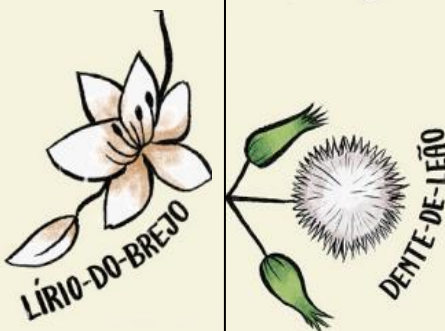


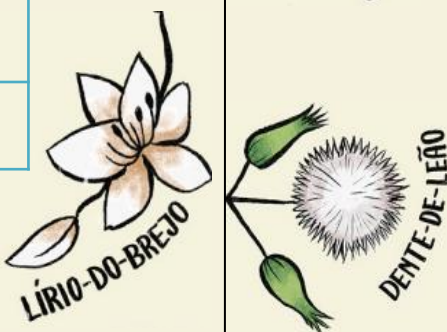
**Mas será que a carne é essencial?**

**NÃO!** As PANC da comunidade possuem alto teor de ferro e proteína, como a taioba, ora-pro-nobis, beldroega, bertalha, serralha que são vegetais verde escuros e o feijão guandu que é uma leguminosa.

O ovo cozido (clara e gema) pode ser introduzido ao completar 6 meses, considerando se há histórico de alergias na família.

**Lembrando que:** quanto mais tarde a introdução do ovo, maior será o risco de alergia.





### AO COMPLETAR 6 MESES

Leite materno sob livre demanda

Papa de fruta

Papa salgada

Papa de fruta

Leite materno

### AO COMPLETAR 7 MESES

Leite materno sob livre demanda

Papa de fruta

Papa salgada

Papa de fruta

Papa salgada



CAPUCHINHA



BEGONIA



CAPUCHINHA



BEGONIA



CARURU

## AO COMPLETAR 12 MESES

Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo

Fruta

Refeição básica da família

Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal

Refeição básica da família



DENTE-DE-LEÃO



ARAÇÁ-BOI



CARURU

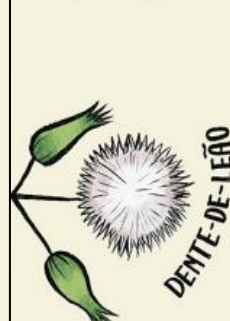


ARAÇÁ-BOI

# RECEITAS DE PAPINHAS COM PANC



LÍRIO-DO-BREJO



DENTE-DE-LEÃO



LÍRIO-DO-BREJO



MORINGA



TALORA



MORINGA



TALORA

## “Feijão guandu”

### Ingredientes

Feijão guandu

Água

Óleo

Temperos naturais

### Modo de preparo

Lave o feijão guandu e deixe-o de molho por 12 horas ou mais, trocando a água pelo menos 2 vezes.

Após esse período escorra a água e em uma panela cubra o feijão com água e deixe ferver por 5 minutos. Escorra e repita o processo com uma nova água (a fervura irá reduzir o sabor amargo que este feijão possui).

Agora cozinhe o feijão guandu como de costume, com pouco óleo, pouco sal e com os temperos naturais de sua preferência até que ele fique bem macio para ser amassado com o garfo. Na panela de pressão essa cocção dura 20 minutos.



CAPUCHINHA



CARURU



DENTE-DE-LEÃO



MORINGA



BEGÔNIA



CAPUCHINHA



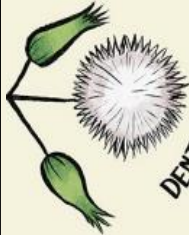
ARRAÇÁ-BOI



CARURU



LÍRIO-DO-BREJO



DENTE-DE-LEÃO



TALORA



MORINGA

## “Biomassa de banana verde”

### Ingredientes

1 kg de banana verde

1 litro de água quente

### Modo de preparo

Lave as bananas com uma buchinha e coloque-as em uma panela de pressão com água suficiente para cobri-las. Tampe a panela, leve à pressão e quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por cinco minutos.

Após cozidas desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela com cuidado, retire as bananas. Retire a polpa, desprezando a casca, ainda morna. Em um liquidificador coloque as polpas e água quente aos poucos e bata até virar um creme consistente.

### Benefícios

Possui amido resistente, o qual tem efeitos semelhantes da fibra, que auxilia no trânsito intestinal, proporciona maior saciedade, controle da glicemia e colesterol. É fonte de vitamina A, B1, B2, B3, cálcio, ferro, sódio, potássio, magnésio, manganês, iodo, enxofre e fósforo. (KINUPP; LORENZI, 2014; OLIVEIRA et al., 2016)



BEGÔNIA



ARRAÇÁ-BOI



LÍRIO-DO-BREJO



TALORA



## “Papinha colorida de ora-pro-nóbis”

### Ingredientes

- 2 tomates maduros (picado, sem pele e semente)
- 1 cenoura pequena
- 1 colher de sopa de aipo picadinho,
- 1 xícara de abobrinha ralada
- 1 xícara de ora-pro-nóbis picada

### Modo de preparo

Coloque o azeite em uma panela, junte o aipo, a cenoura e a abobrinha e mexa bem, como em um refogado. Adicione os tomates e misture mais um pouco e deixe cozinhar em fogo médio/baixo por 5 minutos. Coloque a ora-pro-nóbis e deixe a sopa encorpar por mais 10 minutos, se necessário coloque um pouco de água para não queimar. Se quiser bata no mixer ou liquidificador.

### Benefícios

A ora-pro-nóbis contém grandes quantidades de proteína, ferro e outros nutrientes. (KINUPP; LORENZI, 2014).



## “Polenta de frango, cenoura e taioba”

### Ingredientes

- 1/2 cenoura picada ou ralada
- 1 tomate pequeno maduro picado
- 1 folha de taioba bem picada
- Pedacinhos de peito de frango
- 2 colheres de sopa de fubá
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1/2 dente de alho picado
- 1 colher de chá de óleo
- 1/2 xícara de chá de água (para a polenta)

### Modo de preparo

Refogue no óleo o alho, a cebola e depois o frango. Acrescente a cenoura, o tomate e a taioba, cubra com água e deixe cozinhar. Depois de cozido, retire os pedaços de frango e desfie. Devolva-o na panela. Dissolva o fubá na água e adicione na panela. Se precisar, adicione mais água e mexa sem parar por pelo menos 5 minutos. Para ficar mais cremoso, acrescente mais água. Amasse com um garfo e sirva.







CAPUCHINHA

## “Feijão guandu com abóbora”

### Ingredientes

- 1 colher de café de azeite
- 2 xícaras de água
- 150g de peito de frango, sem pele e em cubos
- 150g de abóbora, lavada e descascada, cortada em cubos
- 1 de xícara de feijão guandu
- 1 cravo-da-índia
- 1 colher de sopa de cebolinha verde, lavada e picada
- 2 folhas de manjeriço fresco.



CARURU

### Modo de preparo

Aqueça uma panela e adicione o frango e a abóbora e refogue até dourar. Em uma panela de pressão cozinhe o feijão guandu por aproximadamente 15 minutos. Junte todos os demais ingredientes e cubra com duas xícaras de água. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até que tudo esteja macio. Separe o frango e amasse os demais ingredientes para fazer a papinha. Em seguida, desfie e frango e misture junto.



DENTE-DE-LEÃO



MORINGA



BEGÔNIA



CAPUCHINHA

## “Bolinhos de ora-pro-nóbis”

### Ingredientes

- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola picada
- ½ maço de ora-pro-nóbis picado
- 4 gemas
- 400g de mandioquinha cozida transformada em purê

### Modo de preparo

Refogue a ora-pro-nóbis no azeite, com alho e cebola. À parte, misture o purê de mandioquinha, as gemas e o sal. Unte as forminhas com óleo de soja e coloque o purê, espalhando por toda a superfície. Acrescente a ora-pro-nóbis em cima do purê e feche com a massa. Deixe no forno por 10 minutos em banho maria.

### Benefícios

A ora-pro-nóbis possui alto teor de manganês, zinco, ferro e proteína. (KINUPP; LORENZI, 2014)



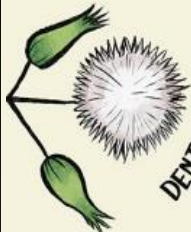
ARAÇÁ-BOI



CARURU



LÍRIO-DO-BREJO



DENTE-DE-LEÃO



TAIOBA



MORINGA



BEGÔNIA



ARAÇÁ-BOI



LÍRIO-DO-BREJO



TAIOBA



CAPUCHINHA

## “Frango desfiado, papa de cará-moela com alfavaca”

### Ingredientes

- 1 unidade de cará-moela
- 1 folha de alfavaca
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- 3 colheres de sopa de frango desfiado
- 1/3 copo de água
- 1 colher de café nivelada de sal

### Modo de preparo

Em uma panela pequena, coloque o cará-moela descascado e cortado em cubos, a alfavaca picadinha, o sal, a cebola e a água. Leve ao fogo baixo por 15 minutos, depois escorra a água e amasse com um garfo e sirva com frango desfiado.

### Benefícios

O cará-moela é um tubérculo que possui alto teor de magnésio e é boa fonte de carboidrato.

A alfavaca é rica em vitaminas e minerais como ferro, cálcio, potássio, vitamina K, vitamina A, além de polifenóis como flavonoides e antocianinas, que caracterizam a planta com alto teor de antioxidantes, que auxiliam na manutenção da saúde e fortalece o sistema imunológico. (KINUPP; LORENZI, 2014)



CARURU



DENTE-DE-LEÃO



MORINGA



BEGONIA



HRAJA-BOL



LÍRIO-DO-BREJO



TAIOBA



CAPUCHINHA

## “Arroz com taioba, feijão guandu, ovo mexido e purê de cenoura”

### Ingredientes

- 1 colher de sopa de arroz cozido
- papa com taioba bem picada\*
- 1 colher de sopa de feijão guandu cozido bem amassado
- 1 cenoura
- 1 dente de alho pequeno picado
- 1 ovo
- 1 folha de hortelã pimenta bem picada
- 1 colher de café de óleo

### Modo de preparo

\*Para o arroz, adicione a taioba com mais água que o normal e cozinhe o arroz como de costume, porém até que vire uma papa, sem que a água seque por completo.

Descasque a cenoura, pique em rodela e cozinhe no vapor por 30 minutos. Amasse a cenoura e em uma panela pequena refogue-a com o alho. Aqueça o óleo em uma frigideira e faça o ovo mexido com hortelã pimenta.

Sirva o arroz, o feijão, o purê de cenoura e o ovo mexido sem que tudo fique misturado.



BEGONIA



HRAJA-BOL



LÍRIO-DO-BREJO



TAIOBA



# “Papinha saborosa de capuchinha”

## Ingredientes

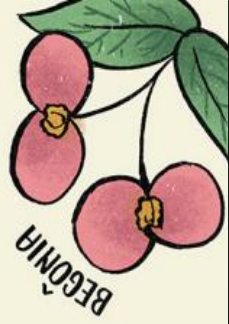
- 1 beterraba
- 5 folhas de capuchinha
- 2 bananas prata (bem madura)

## Modo de preparo

Após a higienização dos alimentos, em uma panela cozinhe a beterraba. Após amasse bem as bananas, misture com a capuchinha picada e a beterraba cozida e amassada.

## Benefícios

A capuchinha contém um óleo essencial ao qual é atribuído efeito antibiótico. As folhas são ricas em Vitamina C, ácidos graxos, antioxidantes e sais minerais. Todas as partes da planta são comestíveis. (KINUPP; LORENZI, 2014).



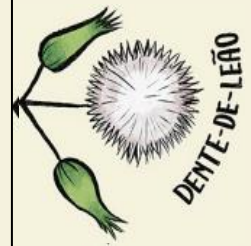
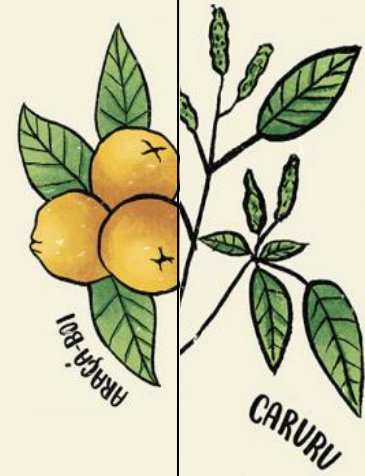
# “Mousse de chocolate com biomassa de banana verde”

## Ingredientes

- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde
- 2 colheres de sopa de abacate
- 1/2 colher de sopa de cacau em pó 100%
- Rodelas de banana madura (opcional)

## Modo de preparo

Amasse os ingredientes com um garfo ou bata no liquidificador/mixer até que fique homogêneo. Caso queira deixar mais doce, pode adicionar as rodelas de banana. Guarde na geladeira até que fique gelado e sirva.





CAPUCHINHA

## “Danoninho de biomassa banana verde”

### Ingredientes

2 caixas de morango congelado  
 1 banana nanica congelada  
 3 xícaras de café de água  
 350g de biomassa de banana verde

### Geleia:

1 maçã  
 1 caixa de morangos  
 Sumo de 1 limão

### Modo de preparo

No liquidificador/mixer coloque os morangos e a água e bata até que o morango esteja triturado. Acrescente a biomassa e a banana e bata novamente até ficar um creme homogêneo.

### Geleia

Em uma panela com um pouco de água cozinhe a maçã e os morangos até ficarem em ponto de amassar. Amasse-os bem e acrescente o suco do limão.



CARURU



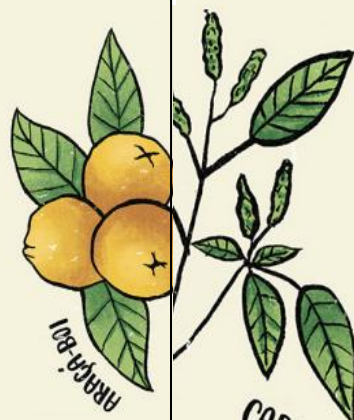
DENTE-DE-LEÃO



MORINGA



BEGÔNIA



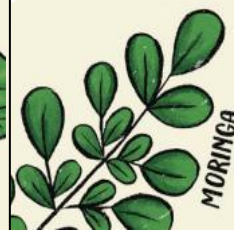
ARAÇÁ-BOI



LÍRIO-DO-BREJO



TAIOBA



MORINGA

## “Danette de biomassa de banana verde”

### Ingredientes

350g de biomassa  
 3 bananas nanicas congeladas  
 1 xícara de café de água  
 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%  
 Coco ralado a gosto

### Modo de preparo

No liquidificador ou mixer coloque as bananas e a água e bata até formar um creme homogêneo. Acrescente a biomassa e bata novamente. Depois, acrescente o cacau e bata mais uma vez. Acrescente o coco por cima para finalizar.



BEGÔNIA



ARAÇÁ-BOI



LÍRIO-DO-BREJO



TAIOBA



CAPUCHINHA

# “Tutu de feijão com ora-pro-nóbis”

## Ingredientes

- 350g de feijão
- 4 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- ½ colher de sopa de açafrão
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de farinha de milho

## Modo de preparo

Deixe o feijão de molho de 8 a 12 horas.

Coloque o feijão na panela de pressão e acrescente o dobro de água para cozinhar.

Deixe o feijão na pressão durante 10 minutos.

Pique o alho e a cebola, acrescente o açafrão, refogue e adicione no feijão.

Em outra panela, coloque o feijão com pouco caldo e adicione a farinha de milho.

Mexa até dar ponto.



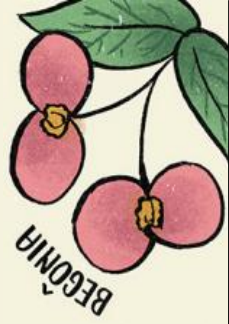
CARURU



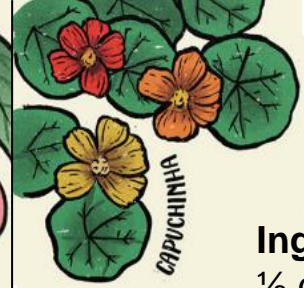
DENTE-DE-LEÃO



MORINGA



BEGONIA



CAPUCHINHA

# “Papinha de inhame, ovo, cenoura, gengibre e espinafre”

## Ingredientes

- ½ cenoura
- ½ inhame
- 1 ovo
- 1 pedaço de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de espinafre picado
- 200ml de caldo de legumes
- Cebola, alho e alho-poró

## Modo de preparo

Em uma panela coloque a cenoura, o inhame, o caldo de legumes e 1 copo de água, deixe cozinhar até ficar bem macio

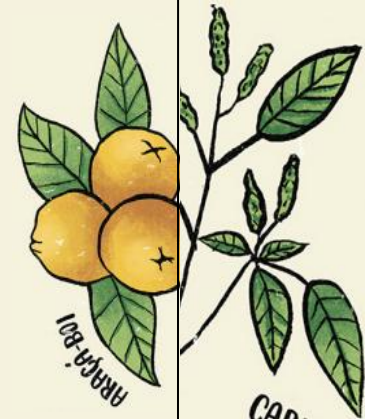
Cozinhe o ovo por 12 minutos

Amasse o inhame e a cenoura (consistência de purê)

Em uma panela coloque a a cebola, alho e alho-poró, adicione o purê, o gengibre ralado e o espinafre. Deixe na panela por cerca de 5 minutos.

Descasque e amasse o ovo.

Junte o ovo com o purê e sirva.



CARURU



LÍRIO-DO-BREJO



MORINGA



DENTE-DE-LEÃO



MORINGA



BEGONIA



CARURU



LÍRIO-DO-BREJO



MORINGA

# “Refogadinho de beldroega”

## Ingredientes

500 g de beldroega

3 tomates

2 cebolas

Azeite

Sal

## Modo de preparo

Lave a planta bem, e separe as folhas, tirando os talos maiores.

Corte as cebolas em cubos e refogue em azeite antes de adicionar os outros ingredientes. Corte os tomates em cubos e coloque dentro da panela junto com a beldroega.

Refogue por cerca de 15 minutos em fogo médio.

Tire do fogo e deixa na panela mais uns 40 minutos para os gostos se misturarem melhor.



CAPUCHINHA



CARURU



DENTE-DE-LEÃO



MORINGA



BEGONIA



ARRAÇA-BOI



LÍRIO-DO-BREJO



TRIDORA



CAPUCHINHA

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos.** 2ªed e reimpressão. Brasília-DF. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar.** Cadernos de atenção básica. Brasília-DF, 2ª ed. 2015.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.** São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora. 2014.



CARURU



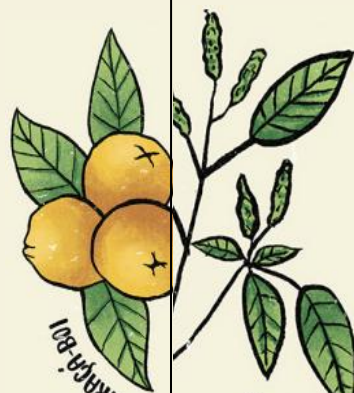
DENTE-DE-LEÃO



MORINGA



BEGÔNIA



ARAÇÁ-BOI



LÍRIO-DO-BREJO



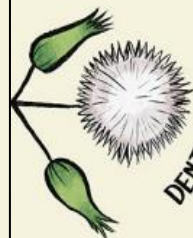
MORINGA



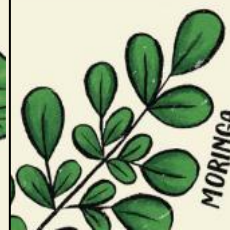
CAPUCHINHA



CARURU



DENTE-DE-LEÃO



MORINGA

## REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, C. R. D. *et al.* O potencial funcional da biomassa de banana verde (*Musa spp.*) na simbiose intestinal. **Revista Ciência e Sociedade**, Macapá, v. 1, n.1, jan./jun. 2016. Disponível em: <<http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/cienciaesociedade/article/view/2145>>. Acesso em: 27 ago. 2019

VITOLLO, M. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**, 2ªed rev. e amp. Rio de Janeiro-RJ. Rubio. 2015.



BEGÔNIA



ARAÇÁ-BOI



LÍRIO-DO-BREJO



MORINGA