XXV Congresso de Iniciação Científica da Unicamp

18 a 20 Outubro Campinas | Brasil

Avaliação do consumo de frutas e hortaliças por lactantes atendidas na UBS – Morro Azul Limeira

Beatriz F. Alcantara*, Giovana R. Bianco, Ligiana P. Corona, Rosangela M. N. Bezerra

Resumo

Frutas e hortaliças são fontes de compostos antioxidantes, que estão relacionados com a prevenção de diversas doenças. Desta forma uma alimentação adequada e equilibrada durante o período de lactação podem conferir ao leite materno uma proteção antioxidante ao recém-nascido. O objetivo deste estudo foi avaliar o consumo de frutas e hortaliças em 23 lactantes, com 20 a 180 dias pós-parto, atendidas na UBS - Morro Azul. Foi aplicado um Questionário de Frequência Alimentar e uma anamnese com questões sociodemográficas nas lactantes do estudo. As lactantes apresentaram baixa frequência e variedade no consumo de frutas e hortaliças.

Palavras-chave: Aleitamento materno, Consumo Alimentar, Lactantes

Introdução

Frutas e hortaliças são fontes de uma gama de compostos bioativos, que apresentam várias propriedades funcionais importantes, dentre estas se destaca o potencial antioxidante¹. Uma alimentação adequada e equilibrada, com presença de frutas e hortaliças, aliada a um estilo de vida saudável durante a gestação e se estendendo no período da lactação, são fundamentais para que o leite materno confira uma maior proteção aos recém-nascidos contra os possíveis danos oxidativos gerados neste período². O estudo tem como objetivo avaliar o consumo de frutas e hortaliças de lactantes atendidas na Unidade básica de saúde do bairro Morro Azul da cidade de Limeira.

Resultados e Discussão

A partir dos resultados obtidos no questionário de dados pessoais e sócio-demográfico foi observado que as lactantes dos dois grupos apresentavam-se dentro da faixa de sobrepeso, vida sedentária e baixo nível socioeconômico.

Em relação ao consumo de frutas e hortaliças não foi observado diferença significativa entre os dois grupos, embora o grupo 2 tenha apresentado valores acima da recomendação (tabela 1). Porém foi considerada uma superestimação das porções relatadas pelas lactantes na aplicação do questionário de frequência alimentar. Entre os alimentos relatados, foi visto que os mais consumidos foram aqueles que menos comprometem o orçamento familiar. Na tabela 2, está descrita a frequência de consumo dos alimentos pelas lactantes.

Tabela 1. Média de porções diárias de frutas e hortaliças consumidas pelas lactantes e comparação com a Pirâmide Alimentar.

Porções	Grupo 1	Grupo 2	Pirâmide Alimentar
Frutas	3,1 ± 2,18	7,26 ± 5,32	3
Hortaliças	3,97 ± 1,97	3,93 ± 3,6	3

Os resultados são apresentados como média ± desvio padrão, grupo 1 n=13 lactantes e grupo 2 n=10 lactantes

Tabela 2. Alimentos mais consumidos pelas lactantes

Grupo Alimentar	Alimentos mais consumidos
Leguminosas	Feijão (87%); Ervilha (43%); Lentilha (30%)
Leite e derivados	Queijo amarelo (87%); Leite integral (83%); Requeijão (65%)
Carnes e ovos	Ovos (96%); Frango (96%); Carne bovina (91%)
Doces	Guloseimas industrializadas (83%); Sorvete (78%); Doces de confeitaria (74%)
Cereais	Massa cozida (100%); Tubérculos (96%); Arroz branco (91%)
Industrializados	Lanches (pizza, hot dog, <i>fast food</i>) (83%)
Óleos e gorduras	Óleo de soja (91%); Manteiga/margarina (91%); Azeite de oliva (87%)
Frutas	Banana (96%); Laranja (91%); Maçã (83%)
Hortaliças	Alface (87%); Tomate, brócolis, beterraba cozida (78%); Couve cozida, cenoura cozida e abobrinha (74%)

Conclusão

As lactantes apresentaram baixa frequência e variedade de consumo de frutas e hortaliças. Estudos futuros são necessários com diferentes classes sociais e aplicação de vários métodos de avaliação de consumo alimentar.

Agradecimentos

Secretaria de Saúde de Limeira - Unidade Básica de Saúde Morro Azul.

Referências

PIENIZ, S. et al. Avaliação in vitro do potencial antioxidante de frutas e hortaliças. *Ciência e Agrotecnologia*, v.33, n.2, p.552-59, 2009.
MATOS, C.; RIBEIRO, M.; GUERRA, A. Breastfeeding: Antioxidative properties of breast milk. *Journal of Applied Biomedicine*, v.13, n.3, p.169-80, 2015

DOI: 10.19146/pibic-2017-78540

XXV Congresso de Iniciação Científica da UNICAMP