

“Por que deve” e “como pode” o servidor do Estado alimentar-se racionalmente?

RUBENS DE SIQUEIRA

Técnico de Administração do D.A.S.P.

VI

ALIMENTAÇÃO RACIONAL NAS DIVERSAS FASES DA VIDA

IREMOS abordar, no presente artigo, a alimentação racional nas diversas fases da vida, dividindo a matéria da seguinte forma:

- a) alimentação da criança;
- b) alimentação do escolar;
- c) alimentação do adulto;
- d) alimentação do velho.

Meramente artificial o plano de divisão do nosso artigo, sem outra finalidade que a distribuição metódica e coordenada da matéria sobre a qual nos propomos tratar.

Alimentação da criança — A alimentação da criança comporta medidas diferentes, em relação às diversas fases em que consideramos a infância — recém-nato, lactente, 1.º ano de vida, fase pré-escolar e idade escolar. O escolar merecerá um estudo à parte, dados os seus característicos todos especiais.

Recém-nato — Consideramos recém-nato a criança nascida de pouco até o período em que se dá a queda do coto umbelical, que se destaca do organismo infantil num prazo médio, mais ou menos constante de sete dias.

Depois do parto, seccionado o cordão umbelical, começa o recém-nato a ter necessidade de receber alimento. Nas primeiras vinte e quatro horas de vida, entretanto, não precisa a criança ser alimentada, pois o traumatismo do parto e as

modificações, que o pequenino ser sofre ao começar sua vida autonôma determinam, mesmo nos partos ditos normais, um certo abatimento no recém-nato. Nos dias quentes, porém, ou quando surgir temperatura elevada, pode ser aconselhada a administração de água, às colherinhas. O precioso líquido deverá ser dado sob a forma simpática de infusões caseiras, tão do agrado das vovós e titias — chás de funcho, herba doce, camomila, macela — ou mesmo água com açúcar, apenas.

Passadas as primeiras vinte e quatro horas, começa a criança a receber seu alimento, que, salvo casos excepcionalíssimos, é sempre o *leite materno*. O leite da madre contém todos os elementos necessários ao desenvolvimento, ao crescimento e à manutenção do organismo em temperatura constante. Além disso, o leite contém vitaminas e defesas que a natureza dispõe para proteger a criança contra as doenças infecciosas.

Só o médico poderá ajuizar se a mãe deve, ou não amamentar seu filho.

Toda mãe, em estado de higidez, pode e deve amamentar seu filhinho.

Em síntese, a única alimentação cabível ao recém-nascido é o leite materno, que deve ser dado obedecendo-se a um regime horário determinando, de 3 em 3 horas, 6 vezes por dia, via de regra.

Alimentação do lactente — Lactente é a criança, cujo período de vida está compreendido entre a queda do coto umbelical e a idade de um ano. Provem a denominação do ato de mamar. Como muito bem assinala reputado autor nacional, o lactente tem, até os 6 meses, as suas exigências biológicas satisfeitas pela amamentação. Não deve, pois, o leite materno ser

substituído por outro alimento qualquer, pois a riqueza do leite humano em princípios nutritivos e a sua fácil digestibilidade, adaptam-se, maravilhosamente, às necessidades totais dos primeiros meses de vida e ao fraco poder dos órgãos digestivos do lactente.

Assim, o lactente normal encontra, no meio materno, o melhor alimento que lhe convém e que, administrado metodicamente dentro de um ritmo horário preestabelecido (6 horas, 9 horas, meio dia, 15 horas, 18 horas e 21 horas, por exemplo) durante os seis primeiros meses de vida, de modo exclusivo sempre que possível, garantirá o seu desenvolvimento normal.

A técnica de amamentação, mormente os cuidados relativos à higiene materna, não cabe ser ensinada por nós e sim pelo especialista, o pediatra, pois não ignoramos, felizmente, o sábio preceito “ne sutor ultra crepidam”...

Do 4.º mês em diante as refeições do lactente serão enriquecidas de caldos de frutas frescas — laranjas, limões, uvas, etc. — na dose de uma a seis colheres das de chá por dia.

Vencido o 6.º mês, torna-se imperiosa a instituição da amamentação mista, por isso que o leite materno é insuficiente para satisfazer as necessidades da criança.

De 6 meses a 1 ano, o lactente já deverá tomar uma ou duas refeições com sal: caldo de carne magra ou de frango, adicionado, às vezes de verduras (menos couve ou repolho), coado e engrossado com farinha (maizena, fubarina, araruta, etc.; caldo de feijão; fruta cozida ou crua (banana amassada com açúcar, em consistência de marmelada) etc.

Alimentação da criança depois do 1.º ano de vida. — Tendo sido feita, suavemente, a transição necessária entre a alimentação materna e a artificial, fica o uso do seio completamente abolido ao atingir o bebê, via de regra, o seu primeiro ano de vida.

Daí então, deverá a criança receber 4 ou 5 refeições diárias.

Como esquema, podemos citar: a) *pela manhã*: leite engrossado ou mingau; b) às 11 horas: caldo de carne magra ou de frango engrossado com farinha; ou caldo de feijão; ou purée de batatas ou

de cenouras; ou sopa de massas ou de legumes; c) às 15 horas: leite e biscoitos; ou frutas, cozidas ou cruas (de preferência banana, mamão ou abacate); d) 18 horas (jantar): semelhante ao almoço, variando-se entretanto os elementos constitutivos do mesmo; e) 20,30 (antes de deitar-se): leite.

Este esquema poderá ser variado ao infinito, de acordo com as possibilidades da família, as condições do mercado em relação às frutas, as zonas do país, etc.

Proibição formal de balas, bombons e guloseimas fora das horas das refeições.

Dos dois aos seis anos de idade, temos para a criança, a chamada fase pre-escolar, período em que ela cresce, desenvolve os ossos, músculos, vísceras, forma seus dentes definitivos no interior das gengivas, tem grande atividade e necessita adquirir resistência suficiente para enfrentar as doenças.

O objetivo da alimentação nessa fase será, pois, preencher todas essas finalidades, pelos cereais, verduras, frutas, ovos, manteiga e fígado.

A criança receberá um litro de leite por dia, sendo 750 gramas como bebido e os 250 gramas restantes como constituintes de diversos pratos (sopas, mingaus, purées e cremes).

A importância do leite resulta principalmente da quota de cálcio que ele fornece ao organismo, cálcio esse que entrará como elemento imprescindível ao fortalecimento do esqueleto e dos ossos. Além do cálcio, fornece também o leite, como já vimos, proteínas de alto valor biológico, indispensáveis ao organismo.

Os cereais — arroz, milho, cevada, aveia, trigo — serão dados sempre com leite e com pouco açúcar; deverão ser bem cozidos depois de terem ficado de molho, pelo menos, seis horas.

As frutas e verduras, ótimas fontes de vitaminas, deverão ser dadas frescas e em quantidades suficientes.

Açúcar e doces, de uma maneira geral, serão usados com muita moderação, em virtude de tirarem o apetite para outros alimentos, pela propriedade que possuem de saciar.

Eis um esquema de alimentação para a fase pre-escolar :

4 ou 5 refeições por dia

7.30 às 8.30 — Refeição da manhã — deverá ser a principal e constituída de legumes, ovos, cereais, carne, frango, peixe ou fígado, leite e frutas.

11.30 ao meio dia — Almoço — nesta refeição haverá sempre um prato de cereais com leite, pão e manteiga e uma ou duas frutas.

15.00 às 15.30 — Merenda — constará de um copo de leite e fruta, ou um sanduiche de pão, manteiga ou queijo, com um legume (tomate, cenoura, maxixe, etc.).

18.00 às 18.30 — Jantar — compreenderá o jantar uma sopa de legumes, de cereais ou de massas, um legume, pão e manteiga, uma fruta e um copo de leite.

Queremos assinalar que o regime que preconizamos é apenas esquemático, podendo o horário ser feito com outro ritmo e a refeição do meio dia, tal qual acontece no nosso meio, ser a predominante em relação à da manhã.

Bases da alimentação do escolar — A alimentação do escolar deve ter como substância básica o leite, aí incluídos, naturalmente, os seus derivados; depois frutas e verduras; ovos, cereais e leguminosas. Com essas substâncias temos o edificio alimentar do escolar fornecedor de todos os materiais necessários ao desenvolvimento e crescimento.

Realmente, no planejamento de qualquer regime, e com maior razão no do escolar, indispensavel se torna provê-lo dos alimentos denominados *fundamentais* — sais minerais, vitaminas e proteínas, — cogitando-se depois de integrá-lo com o restante exigido dos *alimentos complementares* — carbo-hidratos e gorduras, — que levarão ao colegial o potencial energético indispensavel.

Para alcançar tal escopo, é preciso, então, fornecer em primeiro lugar, e adequadamente leite, frutas, vegetais e ovos; depois então virão cereais, leguminosas, carnes, gordurosos e açucarados, de acordo com os caprichos individuais, requisitos energéticos e poder digestivo de cada um.

Ao leite sempre se deve garantir a primeira plana, e a fartura de vegetais, aditando-se ao uso liberal do leite, nunca devendo reduzi-lo.

Eis um bom tipo de regime para um escolar de 40 quilos:

Alimento	Gramas
Café	15
Leite	500
Pão	200
Manteiga	25
Açucar	50
Feijão	30
Arroz	60
Carne	80
Legumes	200
Batatas	100
Ovos	Um
Farinhas	10
Massas ou Cereais..	30
Óleo de oliva ou amendoim	5
Sal	5
Vinagre	5
Queijo	20
Mate	10
Frutas (bananas ou laranjas)	Quatro

Observação — Uma vez por semana a carne será substituída por peixe fresco.

Alimentação do adulto — A alimentação do adulto varia de acordo com a natureza do trabalho — leve, moderado, forte e muito forte.

Consideramos como trabalho *leve* o desempenho pelas donas de casas, artistas, empregados de escritório e comércio, relojoeiros, barbeiros, médicos, dentistas, advogados, alfaiates, guarda-livros, etc.; *moderado*, o dos carpinteiros, empregados de fábricas, empregados domésticos, cocheiros, pedreiros, etc.; *forte*, o dos carregadores, lavradores, mineiros, cavouqueiros, ferreiros, calceiteiros, etc.; *muito forte*, o dos estivadores, fogueiras, lenhadores, etc.

Como o nosso próximo artigo será dedicado à alimentação do servidor do Estado nas suas relações com o tipo de trabalho, com o horário e com o vencimento do mesmo, deixamos agora de desenvolver mais o assunto, transcrevendo apenas, a título de ilustração, um tipo de regime padrão aconselhado pela Saude Pública para as diversas atividades no trabalho.

Alimentação do velho — Considera-se a vida como dividida em 3 períodos: a) essencialmente anabólico; b) de equilíbrio anabólico-catabólico; c) predominantemente catabólico.

ALIMENTOS	TRABALHO LEVE	TRABALHO MODE- RADO	TRABALHO FORTE	TRABALHO MUITO FORTE
	(DONAS DE CASA, ARTISTAS, EMPREGADOS DE ESCRITÓRIO E COMÉRCIO, RELOJEIROS, BARBEIROS, GUARDA-LIVROS, SAPATEIROS, ALFAIATES, COSTUREIRAS, MÉDICOS, DENTISTAS, ADVOGADOS, ETC.).	(CARPINTEIROS, OPERÁRIOS DE FÁBRICAS, EMPREGADOS DOMÉSTICOS, COCHEIROS, MOTORISTAS, PINTORES DE CASA, PEDREIROS, ETC.).	(CARREGADORES, LAVRADORES, MINEIROS, CAVOUQUEIROS, FERREIROS, CALCETEIROS, ETC.).	(ESTIVADORES, LEINHADORES, FOGUISTAS, CARREGADORES DE CARRINHO, ETC.).
Leite.....	750 g. a 1 litro	500 g. a 1 litro	500 g. a 1 litro	500 g. a 1 litro
Pão.....	200 >	300 >	300 >	300 >
Carne.....	100 >	100 >	100 >	100 >
Legumes e verduras.....	300 >	300 >	300 >	300 >
Feijão ou.....	15 >	20 >	30 >	50 >
Batata ou.....	100 >	200 >	200 >	200 >
Arroz.....	20 >	30 >	50 >	50 >
Ovo.....	1	1	1	1
Frutas.....	4	6	6	6
Toucinho.....	10 g.	10 g.	15 g.	20 g.
Manteiga.....	20 >	20 >	20 >	20 >
Açúcar.....	50 >	50 >	50 >	50 >
Massas ou.....	20 >	20 >	50 >	100 >
Farinhas ou.....	20	50	50	100 >
Cereais.....	20	20	30	30
Queijo.....	10	10	10	20
Mate.....	ou café. 20 g.	20	20	20
Azeite.....	—	—	20	20

O primeiro período vai do nascimento aos 19 anos; o segundo dos 20 aos 59 anos e o terceiro, finalmente, *velhice*, dos 60 anos em diante. No último período da vida as necessidades alimentares restringem-se, devendo, por isso mesmo, ser sóbrio e atóxico o regime alimentar.

Em linhas gerais, admitindo-se uma senectude normal, estamos plenamente de acordo com Salvio de Mendonça, que manda observar as seguintes regras de higiene alimentar para o velho:

I — Refeições espaçadas de 5 a 6 horas, porque o processo de digestão é lento.

II — Valor calórico baixo — 1.500 calorias por 24 horas.

III — Coeficiente de albuminas reduzido a 0,75 por quilo e por 24 horas — 45 gramas de albumina para um velho de 60 quilos.

IV — Gorduras de baixo ponto de fusão, manteiga, gema de ovo, azeite doce, não excedendo uma grama por quilo e por dia.

V — Hidratos de carbono preenchendo o restante do valor calórico total — média de 3 a 5 gramas por quilo e por dia.

VI — Legumes cozidos e frutas frescas.

VII — Alimentos principalmente em forma pastosa quando faltam os dentes.

VIII — Os temperos devem ser representados por quantidade moderada de sal, 4 a 5 gr. por dia, limão, manteiga, azeite, cebola e pequena quantidade de pimenta como excitante do apetite já amortecido (1).

XI — Alimentação em hora certa, boa função intestinal...

(1) Fazemos pequena restrição quanto à pimenta.