

Quais são as principais causas da carência de vitamina A?

Hipovitaminose A é a carência de vitamina A em nosso corpo.

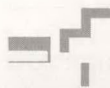
Ela acontece quando nossa alimentação é pobre em vitamina A e carotenos. Os carotenos são substâncias que o corpo transforma em vitamina A.

A principal causa da hipovitaminose A é não amamentar ou parar de dar o peito ao bebê nos primeiros seis meses de vida.

A falta de vitamina A também pode ocorrer quando o nosso corpo não consegue absorver esta vitamina. Isto se dá principalmente quando a criança está com desnutrição e verminoses, ou apresenta infecções frequentes, do tipo diarreias e sarampo.

Quais os efeitos da hipovitaminose A na saúde da criança?

1. Prejudica o crescimento normal da criança.
 2. Aumenta o risco de morte por desnutrição e infecções do tipo sarampo e diarreia.
 3. Deixa o corpo da criança sem proteção, facilitando o aparecimento de infecções mais graves e fazendo com que ela leve mais tempo para se recuperar de doenças como diarreias e sarampo.
 4. Deixa também sem proteção a parte transparente dos olhos - a córnea, fazendo com que ela se torne seca e apresente feridas, que se não forem tratadas rapidamente podem levar à cegueira total.
 5. A criança apresenta ainda dificuldades para enxergar em lugares escuros (a chamada "cegueira noturna").
-



Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição - INAN / Coordenação Materno-Infantil - CMI/IN



unicef



OPS



Projeto
Nordeste

Informação, Educação e
Comunicação - IEC

Previna-se contra a carência de VITAMINA A

Quais as causas da carência de vitamina A?

Como combatê-la?

Quais as conseqüências sobre a saúde da criança?

Quais os alimentos que contêm vitamina A?

Combatendo a hipovitaminose A

1



Dê somente o peito ao bebê durante os primeiros 6 meses. O leite materno é um alimento completo para a criança e contém quantidades suficientes de vitamina A para os primeiros 6 meses de vida.

2



A partir dos 6 meses, continue a amamentar e complemente a alimentação do bebê com outros alimentos ricos em vitamina A e carotenos (veja lista ao lado). Dê sempre preferência às frutas e verduras da estação, porque são mais baratas.



3 Caso tenha espaço em sua casa, faça uma horta e cultive alimentos ricos em carotenos.

4



Atenda aos chamados e campanhas dos serviços de saúde para que seu filho receba doses extras de vitamina A a cada 4 ou 6 meses. Estas doses extras são dadas a crianças entre 6 meses e 5 anos de idade.

5

Utilize também produtos enriquecidos com vitamina A como biscoitos, manteiga e margarinas. Gorduras e óleos fazem com que nosso corpo absorva vitamina A e carotenos mais facilmente.

Alimentos ricos em vitamina A

1. De origem animal

Miúdos como fígado, moela, rim, coração, entre outros; gema de ovo; peixes, queijos e leite.

2. De origem vegetal

Folhas de cor verde-escuro como, agrião, couve, beralha, bredo ou caruru, serralha, taioba, mastruço, espinafre, salsa, vinagreira, folhas de abóbora, de macaxeira e de batata-doce.

Verduras, legumes e frutas nas cores amarelo alaranjado ou vermelho como, abóbora, cenoura, pimentão, mamão, melão, araquá, pupunha, tomate, goiaba vermelha, pequi, cajá, pitanga, caju amarelo.

Óleos, nozes e castanhas como dendê, buriti, pupunha e tucumã.

Obs.: As folhas podem ser usadas ao natural ou cozidas, em saladas, refogados e caldos, ou desidratadas, na forma de pó. As frutas e verduras podem ser utilizadas tanto cruas como cozidas, sob forma de doces caseiros e geléias.