

CARVALHO, Rosana Germano de. Ferro e sua biodisponibilidade: importância na alimentação infantil. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

RESUMO

No Brasil, os níveis de anemia ferropriva são muito significativos, consistindo em um grande problema na alimentação humana, inclusive em crianças menores de 2 anos. A biodisponibilidade de ferro nos alimentos e as influências que outros componentes exercem sobre esse mineral, são fatores importantes que devem ser analisados para buscar uma melhor estratégia para a prevenção e combate a anemia ferropriva. O ferro tem sido muito estudado devido à sua importância na alimentação. O objetivo desse trabalho foi avaliar a biodisponibilidade do ferro na alimentação e suplementação infantil. Aponta-se a fortificação como prioridade em termos de custo benefício. É aconselhável a introdução de alimento fortificado apresenta como: maior teor de adição de nutrientes, ação eficaz confirmada na prevenção da anemia em crianças. Sabe-se que a prevenção é a melhor forma de evitar a doença, através de promoções de saúde e práticas adequadas de alimentação, dando a devida importância ao acompanhamento de um profissional capacitado para adequação da dieta e suplementação do mineral se necessário.