

RECEITAS RICAS EM FERRO

para proteger contra a absorção de chumbo

Agosto de 2022
C. Redey e K. Manning

NUTRIÇÃO E INTOXICAÇÃO POR CHUMBO

- Crianças com comida no estômago absorvem menos chumbo do que crianças de estômago vazio. Forneça à criança três refeições e de 1 a 2 lanches por dia. Alguns nutrientes, como o ferro, protegem a criança contra a intoxicação por chumbo.

DICAS PARA SERVIR

- A vitamina C ajuda o corpo a absorver o ferro. Ela é encontrada em frutas, como laranja, limão, toranja e morango. Ela também está em vegetais como pimentão, tomate, brócolis, couve-de-bruxelas e couve-flor. Sirva esses alimentos junto com comidas ricas em ferro.
- Evite servir as comidas ricas em ferro com leite, especialmente para crianças com deficiência grave de ferro. O cálcio no leite impede que o corpo absorva todo o ferro de que necessita.

DE QUANTO FERRO MEU FILHO PRECISA?

- Crianças de 1 a 3 anos precisam de 7 mg de ferro por dia
- Crianças de 4 a 8 anos precisam de 10 mg de ferro por dia



Region 1: New England
PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit



Boston Children's Hospital
Pediatric Environmental Health

Site:

www.childrenshospital.org/pehc

Isenção de responsabilidade

Este (nome do documento/material) teve o apoio da Academia Americana de Pediatria (American Academy of Pediatrics, AAP) e foi financiado (em parte) por um acordo de cooperação com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças/Agência de Substâncias Tóxicas e Registro de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry, CDC/ATSDR). A Agência de Proteção Ambiental dos EUA (Environmental Protection Agency, EPA) apoia o PEHSUs fornecendo financiamento parcial ao CDC/ATSDR por meio de um acordo entre agências. As constatações e conclusões apresentadas não foram divulgadas formalmente pelo CDC/ATSDR ou pela EPA e não devem ser interpretadas como representação de qualquer determinação ou política da agência. O uso de nomes comerciais que podem ser mencionados serve apenas para identificação e não implica endosso pelo CDC/ATSDR ou pela EPA.

Este folheto é oferecido apenas para fins educacionais e informativos e não deve ser usado para fins comerciais. O material não deve substituir o julgamento médico independente ou a orientação de um médico ou profissional de saúde qualificado. Os usuários que optarem por usar as informações ou recomendações disponibilizadas por este folheto informativo o fazem por sua própria conta e risco e não devem depender dessas informações como aconselhamento médico profissional ou usá-las para substituir qualquer relacionamento com seus médicos ou outros profissionais de saúde qualificados.

RECEITAS RICAS EM FERRO

para proteger contra a absorção de chumbo

CAFÉ DA MANHÃ

Agosto de 2022
C. Redey e K.Manning

Mingau de aveia

- 1/2 xícara de **aveia** (6,9 mg de ferro)

Escolha coberturas ricas em nutrientes favoritas para adicionar:

- Morangos **picados** para obter vitamina C (cada morango contém 7 mg de vitamina C) (pode adicionar também outras frutas vermelhas para ainda mais vitamina C)
- **Uvas-passas** (1 caixa pequena contém cerca de 0,8 mg de ferro)
- 1 colher de sopa de **manteiga de amendoim** (uma fonte saudável de gordura e 0,3 mg de ferro)

Sirva com 120 ml de **suco de laranja** (50 – 65 mg de vitamina C) ou 120 ml de suco de **ameixa** (1,5 mg de ferro)

Ovos mexidos

- 2 **ovos**, mexidos (cada ovo contém 0,84 mg de ferro, então 2 ovos mexidos contêm cerca de 1,68 mg de ferro)

Agregue vegetais ou feijões para “decorar” os ovos para adicionar vitamina C e ferro

- **Espinafre** (1 colher de sopa de espinafre cozido contém 0,4 mg de ferro)
- **Feijão preto** (2 colheres de sopa de feijão preto contêm cerca de 0,5 mg de ferro)
- **Ervilhas** (2 colheres de sopa de ervilhas cozidas contêm 0,3 mg de ferro)

Sirva com 120 ml de **suco de laranja** ou **frutas vermelhas** para obter vitamina C (¼ de xícara de mirtilos contém 3,6 mg de vitamina C e 1 morango contém 7 mg de vitamina C)

RECEITAS RICAS EM FERRO

para proteger contra a absorção de chumbo

Agosto de 2022
C. Redey e K.Manning

Cereais enriquecidos com ferro

- Cheerios, Special K, Corn Flakes e Rice Krispies contêm aproximadamente 12 mg de ferro em uma porção (1 ½ xícaras)
OU
- Comida de bebês - cereais de aveia fortificados contêm 7,82 mg de ferro a cada porção de 1/4 de xícara do cereal seco

Adicione **frutas vermelhas** para ter uma fonte de vitamina C e sirva com 120 ml de suco de **laranja** (50 – 65 mg de vitamina C) ou 120 ml de suco de **ameixa** (1,5 mg de ferro)

Observação: todos esses cereais são aprovados pelo Programa Especial de Nutrição Suplementar para Mulheres, Bebês e Crianças (WIC)

Torrada com manteiga de oleaginosas

- 1 fatia de **pão integral** (cada fatia contém cerca de 1 mg de ferro)

Cubra com sua manteiga de oleaginosa preferida:

- **Castanha de caju** (1 colher de sopa contém 0,85 mg de ferro)
- **Girassol** (1 colher de sopa contém 0,7 mg de ferro)
- **Amêndoa** (1 colher de sopa contém 0,6 mg de ferro)
- **Amendoim** (1 colher de sopa contém 0,3 mg de ferro)

E adicione sua fruta preferida:

- Meia **banana** (0,25 mg de ferro) ou **morangos** picados (7 mg de vitamina C por morango)

Sirva com 120 ml de **suco de laranja** ou 120 ml de suco de **ameixa**

RECEITAS RICAS EM FERRO

para proteger contra a absorção de chumbo

ALMOÇO/JANTA

Agosto de 2022
C. Redey e K.Manning

Sopa de lentilhas e vegetais

Rende 8 porções

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de cebola picada finamente
- ½ xícara de cenoura picada finamente
- ½ xícara de aipo picado finamente
- 500 g de lentilhas secas, lavadas
- 1 xícara de tomate picado
- 2 xícaras de caldo de legumes

Cada porção contém 5 mg de ferro

Preparo:

1. Refogue a cebola, cenouras e aipo por 5-7 minutos.
2. Adicione os tomates, caldo de legumes e lentilhas.
3. Mexa e aumente o fogo até ferver.
4. Após começar a ferver, reduza o fogo e deixe cozinhando em fogo brando por 40 minutos

Se desejar, passe no liquidificador ou processador para obter um resultado cremoso!

Tacos de feijão preto com molho de morango

Ingredientes:

- 1 tortilha integral (cada tortilha contém cerca de 1 mg de ferro)
- ¼ de xícara de feijão preto amassado (1 mg de ferro)

Dica: misture os feijões com 2 colheres de sopa de espinafre cozido para adicionar 0,4 mg de ferro

Molho de morango

Ingredientes:

- 470 ml de morangos picados finamente
- ¼ de xícara de coentro picado
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de cebola roxa picada
- 1 dente de alho triturado
- 1 colher de chá de xarope de bordo

Preparo:

1. Cozinhe e amasse os feijões pretos
2. Espalhe os feijões em uma tortilla aquecida.
3. Adicione abacate, alface e uma pitada de queijo, se desejar.
4. Enrole a tortilha com firmeza.
5. Sirva o molho de morango caseiro no taco ou como acompanhamento para aumentar a ingestão de vitamina C.

Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o suco de limão e o xarope de bordo.
2. Acrescente morangos, cebolas roxas, coentro e alho e mexa bem.
3. Adicione sal a gosto e aproveite!

RECEITAS RICAS EM FERRO

para proteger contra a absorção de chumbo

Macarrão

Agosto de 2022
C. Redey e K. Manning

Rende 1 porção

Ingredientes:

- ½ xícara de macarrão integral cozido
- ¼ de xícara de lentilhas vermelhas cozidas
- 2 colheres de sopa de ervilhas cozidas
- 2 colheres de sopa de espinafre cozido
- ¼ de xícara de brócolis cozido (rico em **vitamina C!**)
- ¼ de xícara de molho marinara
- Sal e pimenta
- Opções de proteína:
 - 30 g de frango picado (0,4 mg de ferro)
 - ¼ de xícara de tofu cortado em cubos (1,7 mg de ferro)

*Cada porção contém cerca de **6,8 mg de ferro**, se feita com frango, ou **8,1 mg de ferro**, se feita com tofu*

Preparo:

1. Cozinhe as ervilhas, o brócolis e o espinafre no vapor até ficarem macios.
2. Enquanto isso, leve uma panela com água ao fogo, ferva a água e cozinhe o macarrão.
3. Aqueça uma pequena quantidade de óleo em uma frigideira e adicione o frango ou tofu.
4. Tampe a proteína e cozinhe por 4 minutos
5. Retire a tampa, vire a proteína e cozinhe por mais 3 a 4 minutos sem tampar.
3. Quando estiver cozido, escorra o macarrão e adicione o molho marinara, os legumes cozidos no vapor e o frango ou tofu.

Para iniciantes ou pessoas com mais restrições alimentares, liquidifique o molho marinara com os legumes para obter um molho mais cremoso.

LANCHES

Picolés de Smoothie verde

Ingredientes:

- ½ xícara de couve cozida
- ½ xícara de espinafre picado
- ½ banana congelada
- ½ kiwi picado
- ½ xícara de abacaxi picado
- 1 colher de chá de sementes de chia
- ½ xícara de suco de laranja

Preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Adicione mais líquido, se necessário, para diluir o smoothie.
2. Despeje o smoothie em moldes de picolé até a altura da linha.
3. Deixe no freezer por pelo menos 4 horas ou durante a noite antes de servir.
Ou coloque diretamente em copos e aproveite!

*Esse smoothie é uma ótima fonte de **vitamina C e ferro!***