



ASCENDA[®]

LIVRO DE RECEITAS



NÃO CONTÉM GLÚTEN

Material técnico-científico destinado aos profissionais de saúde.

Dificuldade Alimentar

A frase: “Doutor, meu filho não come!” é a uma queixa escutada frequentemente pelos pediatras. Problemas relacionados à alimentação possuem diversas causas incluindo: atrasos no desenvolvimento motor oral, disfagia, falta de apetite, recusa alimentar ou seletividade e duração excessiva das refeições¹. Os fatores que podem desencadear esse quadro são: introdução alimentar tardia, experiências indesejáveis da alimentação, tais como vômitos, engasgos, refluxos e afins, pressão alimentar durante as refeições².

Quais são os sinais e sintomas sugestivos desse quadro?³

- Tempo de refeição prolongado, maior de 30 minutos;
- Recusa alimentar persistente;
- Momento da refeição disruptivo ou estressante;
- Falha na independência da alimentação
- Refeições noturnas em lactentes <1 ano;
- Necessidade de distração para aceitação alimentar;
- Uso de mamadeira em idades maiores
- Falha na progressão da textura dos alimentos

O consumo inadequado de alimentos pode comprometer o desenvolvimento infantil e repercutir até a vida adulta⁵. As diretrizes alimentares para crianças orientam a ingestão de uma dieta variada, repleta de alimentos saudáveis, vegetais, frutas, cereais (preferencialmente grãos integrais), proteínas magras e produtos lácteos com baixo teor de gordura. Os alimentos ricos em gordura saturada, açúcares e sal adicionado, que poderiam impactar negativamente na ingestão de alternativas mais saudáveis, devem ser evitados. A variedade de alimentos consumidos também é importante, uma vez que os alimentos individuais dentro de cada grupo alimentar podem diferir em relação aos seus perfis nutricionais⁶.

As crianças passam por períodos de variação na ingestão alimentar, porém a alimentação de crianças seletivas pode levar a uma ingestão limitada de certos alimentos, e consequentemente, de nutrientes essenciais. Em algumas crianças, é possível que tais distúrbios no comportamento alimentar possam resultar em uma falha no cumprimento das necessidades nutricionais, o que pode ter sérias e negativas consequências na saúde (por exemplo: baixo peso e ou baixa estatura para idade ou outros prejuízos funcionais)⁶. É comum a que crianças com dificuldade alimentar tenham uma ingestão inadequada de vitaminas (A, C, E, B6, tiamina e riboflavina), e minerais (cálcio, zinco, magnésio e cobre). E, a deficiência de micronutrientes (vitaminas e minerais) pode estar relacionada a efeitos deletérios na infância como: o aumento das taxas de morbimortalidade, comprometimento potencial do crescimento físico, entre outros agravos à saúde. Os nutrientes que se destacam nesse contexto de menor consumo por crianças seletivas são: ferro, zinco e vitamina A, que possuem relação com limitações ao crescimento e desenvolvimento infantis^{5,6}.

Oferecer as quantidades nutricionais adequadas de macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídeos) e micronutrientes, pode ser um desafio. Estratégias nutricionais direcionadas por um médico e/ou nutricionista podem ser necessárias para evitar os possíveis prejuízos relacionados a uma alimentação inadequada se faz necessário⁴.

A suplementação pode ser uma alternativa nesses casos, mediante a avaliação de um médico e/ou nutricionista. No entanto, esta é adotada quando a composição e qualidade da dieta são questionáveis e podem acarretar prejuízos no estado nutricional, crescimento e desenvolvimento infantis⁷.



Perguntas Frequentes

O que são os suplementos nutricionais?

O suplemento é um alimento para fins especiais, industrializado apto para uso por via oral, consumido somente sob orientação médica ou de nutricionista, especialmente processado ou elaborado para ser utilizado de complementar na alimentação de pacientes com capacidade limitada de ingerir alimentos. O suplemento pode ser consumido por crianças > 3 anos.

Qual a diferença entre Suplemento Nutricional Infantil e Composto Lácteo Pediátrico?

Compostos Lácteos contém, em sua maioria, maior quantidade de soro de leite e são enriquecidos com vitaminas e minerais como ferro, zinco, vitamina A, DHA, ômega3 (especialmente ω -3) e prebióticos, contribuindo com a oferta de nutrientes. O Composto Lácteo é indicado em substituição ao leite de vaca por sua composição nutricional elaborada para atender as necessidades nutricionais da criança saudável, em adequado desenvolvimento físico (ganho de peso e estatura adequado para a idade). O Suplemento Nutricional Infantil quando comparado com o Composto lácteo possui maiores concentrações de macro e micronutrientes a fim de complementar uma alimentação desbalanceada.

O uso de suplementação para pacientes com dificuldades alimentares é considerado uma opção com embasamento na literatura científica e tem se mostrado uma estratégia eficaz para garantir a segurança nutricional dessas crianças^{8,9,10,11}.

NOVO ASCENDA® O SUPLEMENTO INFANTIL DA NESTLÉ®

ASCENDA® é uma fórmula pediátrica indicada para crianças de 3 (três) a 10 (dez) anos de idade. Sua composição foi especialmente formulada para oferecer nutrição específica para crianças de 3 a 10 anos, para ser utilizado de forma complementar à alimentação, atendendo aos padrões de qualidade e segurança.

Qual a recomendação de ingestão diária de ASCENDA®?

Os valores de porção diária para cada faixa etária, conforme a tabela:

Idade da criança	Volume total diário sugerido	Números de medidas ou total em gramas	Volume de água total para o preparo	Número de porções por dia
3 a 6 anos	436 ml	22 medidas ou 104g	360 ml	1 a 2
7 a 10 anos	654 ml	33 medidas ou 156g	540 ml	1 a 3

Observação: Os volumes diários recomendados poderão variar conforme quadro clínico da criança e orientação específica do profissional da saúde responsável por ela.

Quais os diferenciais de ASCENDA®?

- **ASCENDA®** possui o maior teor de proteína da categoria;¹²
- 28 vitaminas e Minerais
- Alto teor de Cálcio e Vitamina D;
- Maior teor de DHA da categoria;¹²
- Alto teor de Vitaminas C, B6, e B12, Ferro e Zinco;
- Sem adição de sacarose.

Como devo preparar o ASCENDA®?

MODO DE PREPARO



- 1 Para preparar **ASCENDA**, lave as mãos e os utensílios que serão utilizados.
 - 2 Dentro de um recipiente, despeje água filtrada e, na sequência, adicione o número de colheres-medida.
 - 3 Mexa bem até que o pó se dissolva por completo.
 - 4 Após o uso, armazene a colher em suspensão dentro da lata e feche-a bem.
- Para o preparo de 1 porção, misturar 180 ml de água com 11 medidas de pó (aproximadamente 52 g).

INSTRUÇÕES DE ADMINISTRAÇÃO VIA TUBO: Siga as orientações do médico e/ou nutricionista. Para consumo por via enteral, ajustar a taxa de fluxo, volume e diluição de acordo com as condições do paciente e orientações do médico e/ou nutricionista.

Posso diluir ASCENDA® no leite de vaca e/ou composto lácteo?

O **ASCENDA®** é um suplemento que deve ser diluído em água, sua composição nutricional com 28 vitaminas e minerais, proteínas, carboidratos e lipídeos já atende as necessidades nutricionais da criança.

ASCENDA® substitui uma refeição (almoço/jantar)?

ASCENDA® como suplemento não deve ser utilizado em substituição a uma refeição (almoço e jantar).

Como posso utilizar o ASCENDA®?

ASCENDA® é comercializado em duas versões: sem sabor e baunilha.

ASCENDA® pode ser consumido sozinho em substituição uma bebida láctea ou acionado em receitas.

Mostraremos algumas formas de consumir **ASCENDA®**.

Picolé de Frutas com ASCENDA®



RENDIMENTO

2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água
- 1 polpa de morango (100g)
- 3 colheres (sopa) ou 11 colheres medida de ASCENDA® sabor Baunilha



TEMPO DE PREPARO

4 horas e 10 minutos

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata a água, a polpa de morango e o ASCENDA®.
2. Coloque em formas de picolé. Leve ao freezer por cerca de 4 horas e sirva.

MilkShake de Açaí com Banana e ASCENDA®



RENDIMENTO

2 porções

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 polpa de açaí congelada, sem açúcar (100g)
- 3 colheres (sopa) ou 11 colheres de **ASCENDA®** Sem Sabor
- Meia xícara (chá) de água



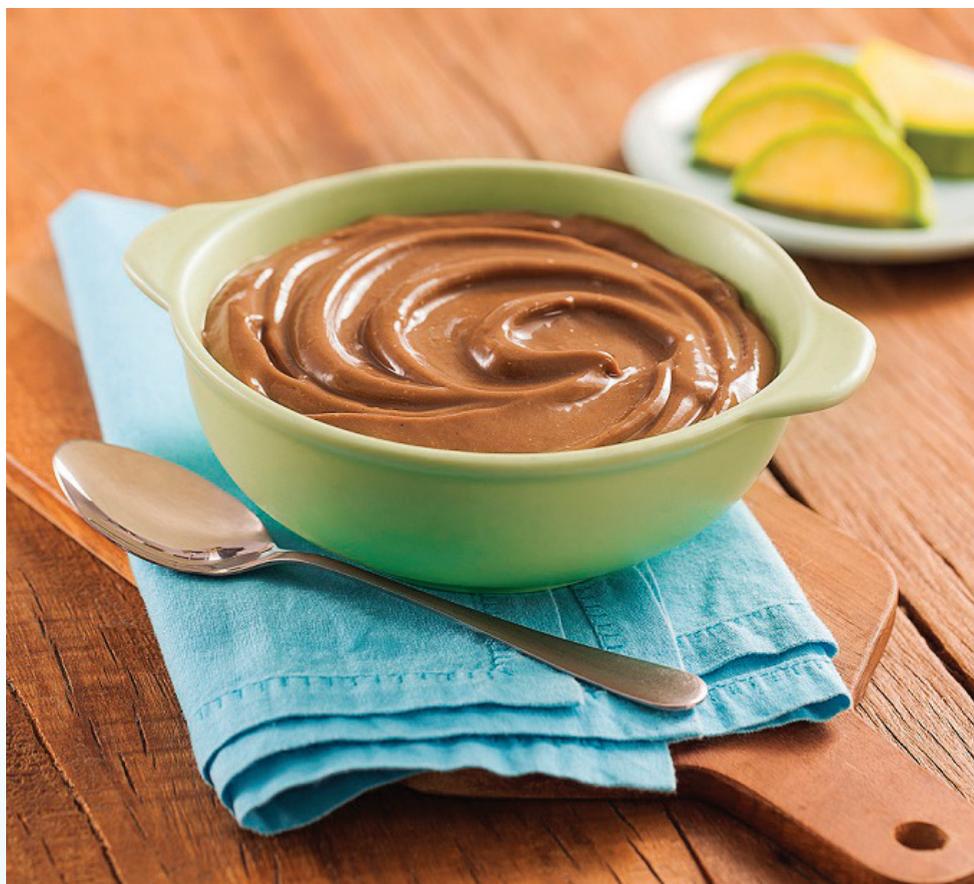
TEMPO DE PREPARO

5 minutos

MODO DE PREPARO

1. Em um processador ou liquidificador, bata 1 banana com a polpa de açaí congelada e o **ASCENDA®** e a água.
2. Despeje a mistura em um recipiente
3. Decore com a banana restante. Sirva imediatamente.

Mousse de Chocolate com ASCENDA®



RENDIMENTO

2 porções



TEMPO DE PREPARO

5 minutos

INGREDIENTES

- 2 fatias de abacate maduro gelado
- 2 colheres (sopa) de Chocolate em Pó 50% NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 3 colheres (sopa) ou 11 colheres medida de ASCENDA® sabor Baunilha
- 1 colher (sopa) de mel (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até ficar homogêneo e sirva em seguida.

Panquequinha com Calda de Chocolate de ASCENDA®



RENDIMENTO

2 porções



TEMPO DE PREPARO

20 minutos

INGREDIENTES

PANQUECA

- 1 ovo pequeno
- 3 colheres (sopa) de **NESTLÉ® Aveia Flocos Finos**
- 50 ml de Leite Líquido **NINHO® Forti+ Integral**

CALDA

- Meia xícara (chá) de morangos cortados ao meio
- 3 colheres (sopa) ou 11 colheres medida de **ASCENDA® Sem Sabor**
- 1 xícara (chá) de água
- 30g de Chocolate em Pó 50% **NESTLÉ® DOIS FRADES®**

MODO DE PREPARO

PANQUECA

1. Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture bem até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma frigideira antiaderente coloque uma porção da massa e doure a panqueca de ambos os lados. Sirva.

CALDA

3. Em uma panela, coloque o **ASCENDA®** com a água e leve ao fogo médio. Em seguida, adicione o Chocolate e misture até atingir uma consistência cremosa.
4. Sirva por cima das panquecas.

*Nota importante: Quando aquecido Ascenda pode apresentar perdas nutricionais.

Creme de Milho com ASCENDA®



RENDIMENTO

1 porções



TEMPO DE PREPARO

10 minutos

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de milho cozido
- 3 colheres (sopa) ou 11 colheres medida de **ASCENDA®** Sem Sabor
- Meia colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de manteiga
- Meia colher (sopa) de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata o milho e o sal até formar um creme, em seguida, reserve.
2. Em uma panela pequena, derreta a manteiga, acrescente a farinha de trigo e mexa até dourar.
3. Junte o creme batido e cozinhe até o creme encorpar. Desligue o fogo
4. Acrescente **ASCENDA®**, mexa e sirva

*Nota importante: Quando aquecido Ascenda pode apresentar perdas nutricionais.

Frango Cremoso com ASCENDA®



RENDIMENTO

1 porções



TEMPO DE PREPARO

30 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 100g de frango cozido desfiado
- meia colher (chá) de sal
- 1 tomate sem semente picado (opcional)
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde (opcional)
- 2 colheres (sopa) de **NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo**
- 3 colheres (sopa) ou 11 colheres medida de **ASCENDA® Sem Sabor**

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela pequena, aqueça o azeite e refogue a cebola.
2. Junte o frango, o tomate e o cheiro-verde e deixe cozinhar por cerca de 2 minutos.
3. Desligue o fogo, finalize com o **NESTLÉ® Creme de Leite** e o **ASCENDA®**. Misture bem e sirva em seguida.

*Nota importante: Quando aquecido Ascenda pode apresentar perdas nutricionais.

NOVO



ASCENDA[®]

PREPARE O SEU FILHO PARA ASCENDER!

Uma boa alimentação é fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança. Consulte o Pediatra do seu filho para saber mais sobre **ASCENDA[®]**.



Referências
Bibliográficas:



Material técnico-científico destinado aos profissionais de saúde.