

Alimentos a evitar:^{2,4, 5}



Sal;

Açúcar (adicionado ou doces/guloseimas/chocolates); Mel;

Sumos de fruta e refrigerantes;

Leite de vaca em natureza (até aos 12 meses);

Leite de arroz (pelo risco de exposição a arsénio);

Alimentos processados;

Fritos;

Funcho (contém uma substância que não é segura para crianças com idade inferior a 4 anos);

Frutos secos e outros alimentos pequenos e duros (pelo risco de engasgamento).



Alimentação infantil: Diversificação alimentar

Referências bibliográficas

1. Diversificação alimentar [Internet]. Santa Melancia. [acedido a 9 de fevereiro de 2020]. Disponível em <https://santamelancia.blogs.nit.pt/2019/11/a-minha-primeira-sopa.html>. 2. Direção-Geral da Saúde. Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos – linhas de orientação para profissionais e educadores. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2019. 3. Duryea T. Introducing solid foods and vitamin and mineral supplementation during infancy [Internet]. UpToDate. [acedido a 20 de janeiro de 2020]. Disponível em <https://www.uptodate.com/contents/introducing-solid-foods-and-vitamin-and-mineral-supplementation-during-infancy>. 4. Fewtrell M, et al. Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 Jan;64(1):119-32. 5. Duryea, T et al. Patient education: Starting solid foods during infancy (beyond the basics) [Internet]. UpToDate. [acedido a 20 de janeiro de 2020]. Disponível em <https://www.uptodate.com/contents/starting-solid-foods-during-infancy-beyond-the-basics>. 6. Bebê a comer [Internet]. Baby wise. [acedido a 9 de fevereiro de 2020]. Disponível em <https://babywise.life/blogs/momtalk/when-to-start-solid-foods>. 7. APN, Alimentação nos primeiros 1000 dias de vida: um presente para o futuro. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2019. 8. Faria N, et al. Alimentação infantil. Lisboa: UCSP da Lapa, 2013.

Elaborado por: Catarina Mansos, Tatiana Gomes (aluna de enfermagem da ESEL), Catarina Empis, Rita Loureiro, Filipa Soveral.



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa
Tel: 213913220
e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt
Maio de 2020



Fig.1¹

O que é a Diversificação Alimentar?

É o processo de introdução na dieta do bebé de **alimentos sólidos e líquidos distintos do leite materno/fórmula infantil**, com diminuição gradual da ingestão de leite.²

É um processo importante pois **o leite materno/fórmula infantil apenas garante as necessidades nutricionais e de energia dos bebés até aos 6 meses de idade**, sendo que a partir desta idade é necessária a introdução de outros alimentos.³

É nesta fase que se treina o paladar e texturas diferentes para uma mais fácil transição para as refeições em família.²

Quando iniciar?

Deve iniciar-se entre os **4 e os 6 meses de idade**.^{2,3,4}

Se o bebé está a ser **amamentado exclusivamente** com bom desenvolvimento de peso e estatura deve **mantê-lo até aos 6 meses de vida**.^{2,3,4}

Para se iniciar é importante que o bebé já consiga.⁵

- **Sentar-se com apoio e segurar a cabeça;**
- **Ter interesse pela comida** (conseguir agarrar a comida e levá-la à boca);
- **Engolir a comida.**



Como começar?

Deve iniciar-se **substituindo uma refeição de leite por outro alimento** (p.ex. sopa, papa) e respeitando um **intervalo de 2/3 dias** entre cada grupo de alimentos².

Não existe nenhum alimento preferencial nem nenhuma ordem rígida de introdução dos alimentos mas estes devem ser oferecidos à colher.⁴

Qual a consistência?

No início deve ser semelhante à de um caldo, sendo depois recomendado aumentar progressivamente a consistência (cremosa > puré > grumosa > com pedaços maiores).⁷

As **texturas grumosas e semi-sólidas devem ser iniciadas até aos 8 -9 meses** (mesmo que o bebé ainda não tenha dentes) e aos **12 meses o bebé deve consumir os mesmos alimentos que o resto da família**.^{2,7}

O que deve respeitar na introdução de novos alimentos:

- Os **bebés têm uma preferência inata por sabores doces e salgados**; sendo necessário e desejável ajudá-los a adquirir o gosto pelos sabores amargos. **A exposição precoce e repetida ao sabor de alguns vegetais aumenta a probabilidade de o bebé vir a gostar do sabor destes vegetais no futuro**.⁴
- A persistência ensina-se logo desde cedo. É importante continuar a oferecer novos sabores: **o bebé pode precisar de ser exposto a um novo sabor entre 8 a 10 vezes até o aceitar!**⁴
- É natural que nas primeiras tentativas de comer com colher o bebé expulse os alimentos com a língua (reflexo de extrusão), o que não significa que não esteja ainda pronto para a diversificação alimentar. De início a criança irá tentar “mamar” na colher.⁸
- **O tempo de adaptação ao novo alimento e à alimentação com colher varia de criança para criança e deve ser respeitado**. Se a quantidade ingerida for pequena nas primeiras vezes pode complementar a refeição com o leite habitual.⁵
- Ofereça porções adequadas à idade do bebé e procure reconhecer os **sinais de que já está satisfeito (fecha a boca, vira a cara, cospe a comida)**. Se o bebé não quiser mais, não insista.
- **Ofereça água ao bebé no intervalo das refeições**.