

Alimentação no
primeiro ano
de vida

Diversificação Alimentar

APN.ORG.PT | GERAL@APN.ORG.PT

Diversificação Alimentar

4 aos 6 meses

7 aos 9 meses

10 aos 12 meses

A partir do 1.º ano



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

Diversificação alimentar

> A **alimentação complementar** inicia-se com a introdução de outros alimentos, para além do leite (materno e/ou fórmula infantil), quando não é, por si só, suficiente para satisfazer as exigências nutricionais do lactente.

> Esta fase deve iniciar-se **entre os 4 e os 6 meses de idade**, sempre após o 4.º mês e o mais próximo possível do 6.º mês de vida.

> Além dos aspetos nutricionais, também é importante **avaliar a maturidade do lactente** (p. ex.: segurar perfeitamente a cabeça, começar a demonstrar a capacidade de “varrer” a colher) e implica a **avaliação regular da evolução ponderal**.

> O **momento ideal** para introduzir os alimentos **será sempre ditado pelo lactente**, mas é importante que **não se ultrapassem os períodos críticos** de introdução de alimentos sólidos, pois uma **introdução tardia aumenta o risco de dificuldades na alimentação** e ainda **potencia riscos nutricionais e de alergia alimentar**.

> Durante a alimentação complementar, deve ser oferecida uma **ampla variedade de alimentos**, com **intervalos de inclusão entre si**. Pretende-se assim que o lactente **experiencie o máximo possível alimentos, texturas, aromas e sabores** novos; aspetos fundamentais para que, no futuro, haja uma melhor aceitação dos alimentos.

> Independentemente do método de diversificação alimentar (p. ex.: método tradicional, *baby-led weaning*), recomenda-se a **correta e atenta verificação da refeição por parte dos pais/cuidadores**, para assegurar as condições de higiene e segurança, bem como o reconhecimento dos sinais de fome e saciedade da criança.

> Esta etapa é muito importante e tem um carácter emocional e de estruturação de comportamentos para a vida, porque é um **período que permite que se estabeleçam hábitos alimentares saudáveis**, os quais se esperam que se mantenham no futuro.

4 aos 6 meses

> Entre os **4 e os 6 meses**, substituir uma refeição à base de leite por outro alimento. Geralmente, opta-se por introduzir entre o 5.º e o 6.º mês:

> **Caldo ou puré de três a quatro hortícolas**, podendo incluir batata, sem adição de sal. Adicionar a cada dose 5 mL de azeite em cru.

> **Papa de cereais** sem açúcar e/ou sal preparada com o leite materno/fórmula infantil (papa não láctea) ou com água (papa láctea). Podem ser utilizadas papas com mistura de cereais com glúten, mas, nas primeiras vezes, é importante que sejam fornecidas pequenas quantidades. As papas lácteas ou não lácteas e a fórmula infantil devem ser enriquecidas em ferro.

É importante estimular o paladar de alimentos que não sejam doces, sendo o caldo ou o puré de hortícolas frequentemente escolhido para iniciar a diversificação alimentar.

> 2 a 3 dias, após a inclusão do caldo/puré de hortícolas e da papa de cereais, introduzir a **fruta**:

> As primeiras frutas, culturalmente, introduzidas são a **maçã**, a **pera** e a **banana**, as quais são reduzidas a puré.

> As frutas devem ser oferecidas individualmente, e não em purés com diferentes frutas, para familiarizar o lactente com os vários sabores.

> A fruta deve constituir uma sobremesa e não uma refeição, devido ao elevado conteúdo de fibra e açúcar simples.

> Aos **6 meses**, incluir a **carne ou o peixe triturados** numa quantidade de cerca de 30 g/dia no final da cozedura da sopa. Iniciar com as carnes magras (p. ex.: frango, coelho) e mais próximo dos 12 meses incluir outras variedades (p.ex.: vaca, borrego). Também pode ser oferecido peixe magro (p. ex.: pescada, linguado). Os lactentes vegetarianos podem incluir tofu fresco e ao natural (30 g/dia).

É essencial a oferta de **carne e peixe a partir do 6.º mês**, momento de esgotamento das reservas de ferro do lactente, visto serem importantes fontes alimentares de **ferro heme**, o qual tem uma biodisponibilidade superior face a fontes alimentares que fornecem ferro não-heme (p. ex.: produtos hortícolas, cereais). Em simultâneo, podem ser oferecidos alimentos que potenciem a absorção do ferro (p. ex.: citrinos, leite materno).

7 aos 9 meses

> No **7.º mês**, os **elementos proteicos** (carne, peixe e tofu) podem ser oferecidos sob a forma de farinha de pau ou açorda (pão sem sal) com hortícolas para se iniciar o treino de texturas.

> As **leguminosas** podem ser introduzidas entre os **7 e os 8 meses**, em pequenas quantidades, bem demolhadas ou na forma germinada e sem casca. Iniciar com lentilhas, feijão *azuki*, feijão frade, branco ou preto. Progressivamente, podem ser incluídas as restantes.

> Por volta dos **8 meses**, alterar aos poucos a **textura** da sopa, tornando-a mais granulosa para facilitar a inclusão de alimentos mais sólidos. Oferecer arroz e massa bem cozidos (com produtos hortícolas).

> Facultar **água** durante e entre as refeições.

> A **proteína de cânhamo** pode ser introduzida, a partir do 8.º mês (no máximo: uma colher de café por refeição e uma colher de sobremesa aos 9 meses).

> **Entre os 8 e os 9 meses**: oferecer o **iogurte**, o qual deve ser **natural, sem aroma e sem natas** (cremoso), em substituição de uma refeição de leite ou papa. Pode ser introduzido o preparado fermentado de soja, nos lactentes vegetarianos. O iogurte e o preparado fermentado de soja, nutricionalmente, não são equivalentes, sendo que os preparados exigem uma leitura atenta e criteriosa da lista de ingredientes.

> Aos **9 meses**: inserir a **gema de ovo uma vez por semana**, em substituição da carne ou do peixe numa refeição. Nos lactentes ovovegetarianos, pode ser incluída aos 8 meses e a clara de ovo aos 9 meses.

Esquema de introdução da gema:

1.ª vez: meia gema, 2.ª vez: 1 gema, 3.ª vez: 1 ovo inteiro; Não devem ser excedidos 3 ovos/semana.

> Aos **9 meses**: incluir os frutos oleaginosos (p. ex.: noz, amêndoa), o amendoim, o coco e as sementes oleaginosas (p. ex.: abóbora, girassol) ao natural, sem sal e/ou açúcar, triturados.

> **A partir do 9.º mês**, na alimentação do lactente vegetariano, podem ser incluídas as **algas** em doses pequenas como complemento da sopa e no máx. 3 a 4 vezes por semana. Privilegiar a *nori*, a *wakame* e a arame pelo menor teor de iodo e sódio.



10 aos 12 meses

> Aos **10 meses**: introduzir o **peixe gordo** (p. ex.: sardinha, cavala) em pequenas quantidades até 30 g.

> **A partir dos 10 meses**, pode ser oferecido ao almoço e ao jantar o **1.º e o 2.º prato**, sendo recomendado retirar a carne/peixe/ovo da sopa, se o prato incluir estes elementos proteicos. **Não exceder as 30 g/dia de proteína animal.**

> **Entre os 11 e os 12 meses: tempeh e seitan** podem ser incluídos na alimentação do lactente vegetariano.

> O **leite de vaca nunca deve ser introduzido** no 1.º ano de vida.

> **Aos 12 meses**, muito embora haja vantagens em manter o leite materno ou a fórmula infantil, **poderá** ser oferecido o **leite de vaca gordo/meio-gordo**. No entanto, atendendo que o leite de vaca é uma fonte pobre de ferro e oferece uma quantidade excessiva de proteína, gordura e energia se dado em doses elevadas, é **aconselhado o uso de fórmulas infantis até aos 24 a 36 meses de vida**. O volume diário de lácteos (leite, iogurte e queijo) não deve ultrapassar os 500 mL.

E ainda...

> O **glúten** pode ser introduzido, a **qualquer momento do início da diversificação alimentar**, entre os 4 e os 12 meses de idade. Contudo, deve ser evitado o consumo elevado nas primeiras semanas após a sua introdução.

> O **sal** e o **açúcar não devem ser consumidos durante o 1.º ano de vida**, assim como todos os alimentos que os contenham adicionados (p. ex.: bebidas açucaradas, mel, bolos, bolachas).

> As **bebidas açucaradas devem ser evitadas** durante este período, incluindo os sumos de fruta naturais. **Não se recomenda** o consumo de **chás**.

> Os **alimentos alergénicos** como o amendoim, os frutos oleaginosos, as sementes oleaginosas, o ovo, a soja, o peixe e o marisco **podem ser introduzidos na alimentação do lactente, em quantidades muito pequenas e um de cada vez, após o início da diversificação alimentar**. É recomendado que haja uma observação cuidadosa por parte do cuidador para serem detetados sintomas relativos a reações alérgicas. No entanto, os lactentes com risco atópico não têm motivo para retardar a introdução de alimentos alergénicos, devendo sim realizá-la com supervisão médica.



A partir do 1.º ano

> A partir desta etapa, o bebé pode **iniciar a alimentação familiar**. É indicado que esta seja uma **alimentação saudável, equilibrada e variada** e que prima pelo **uso de alimentos frescos, locais e sazonais**. O recurso ao sal deve ser minimizado e o açúcar evitado até aos 2 anos de vida, sendo o seu consumo reservado para momentos de festa após essa idade.

> As refeições devem ser realizadas em **ambiente calmo**, de **partilha de cultura e valores** associados ao momento da refeição.

> É fundamental que, desde cedo, se inculcam conceitos relacionados com a culinária regional, confeccionada de forma saudável, para se **compartilharem tradições gastronómicas familiares e locais** à criança.

> A **oferta de alimentos como uma forma de recompensa/punição deve ser desencorajada**, assim como a promoção da distração da criança com **meios/materiais lúdicos** durante a refeição (p. ex.: desenhos animados, jogos, fotografias, imagens). Pois é essencial que a criança esteja atenta ao momento da refeição, de modo a reconhecer os sinais de fome e saciedade.

> Transmitir conhecimentos de **educação alimentar** pode, por vezes, ser difícil. Por isso, é importante que **procure a ajuda de um profissional de saúde como o nutricionista**, que pode **aconselhar os pais/cuidadores** na alteração de hábitos alimentares, de maneira a **adotarem um estilo de vida saudável**.

> A **Roda da Alimentação Mediterrânica** é o Guia Alimentar para a população portuguesa. Esta ferramenta facilita a realização de escolhas alimentares mais adequadas, no dia a dia, e informa quais as quantidades de consumo recomendadas para cada um dos seus 7 grupos de alimentos. No centro está representada a água porque integra todos os alimentos e é a bebida de eleição em todos os momentos do dia. Estão ainda representados alimentos que integram o Padrão Alimentar português e que complementam a representação gráfica interna de cada grupo (p. ex.: castanha, batata-doce, azeitona), assim como mensagens socioculturais, ambientais e alimentares.

> Diariamente, **devem ser consumidos alimentos de todos os grupos da Roda**, nas porções recomendadas. De acordo com as recomendações da Nova Roda dos Alimentos e da Roda da Alimentação Mediterrânica, **as crianças de 1 a 3 anos devem orientar-se pelos valores inferiores**, os homens ativos e rapazes adolescentes pelos valores superiores e a restante população pelos valores médios.



A partir do 1.º ano

Consulte mais informações no e-book:
**“Alimentação nos primeiros 1000 dias de
vida: um presente para o futuro!”**



*Em caso de dúvidas ou em situações
específicas e individuais, aconselhamos a
consulta de um profissional de saúde.*

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3, 4000-291 Porto
Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45 | geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt