

DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR NO 1º ANO DE VIDA



Elaborado 18.02.22

Dra. Felismina Pires, Enf. Sofia Carreira

Unidade Cuidados Saúde Personalizados Cidade e as Serras

Centro de Saúde Dr. Gorjão Henriques

Aces Pinhal Litoral

Definição: designa-se por **alimentação complementar (diversificada)** todo o alimento, sólido ou líquido, para além do leite materno ou das fórmulas para lactentes ou de transição¹.

Não deve ocorrer precocemente, ou seja, **nunca antes dos 4 meses e preferivelmente cerca dos 6 meses** de idade¹.

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 alimentar².

Deve-se proceder à introdução de alimentos que não o leite e de textura progressivamente menos homogénea, até à inserção na dieta familiar, que deverá ocorrer a partir dos 12 meses de idade¹.

A cronologia da introdução dos diferentes alimentos não pode ser rígida (não há regras rígidas, não há verdades absolutas)¹.

Poderá respeitar-se um **intervalo de 2-3 dias** entre cada grupo de alimentos³.

O lactente deve alimentar-se sentado, inicialmente à colher (alimentos pastosos) e posteriormente com método misto (colher e autoalimentação)³.

No **primeiro ano de vida** não devem ser excedidas as **30 g/dia de proteína animal**^{2,3}.

Não existe evidência científica convincente de que a evicção ou o atraso da introdução de **alimentos potencialmente alergénicos** como o peixe e os ovos reduza a alergia quer em lactentes considerados de risco (por história familiar positiva) ou mesmo nos não considerados de risco, sendo o aleitamento materno em exclusivo mantido até ao 4º- 6º mês de vida a medida dietética mais efetiva para a prevenção em geral de doença alérgica, particularmente em lactentes de risco¹.

Os **alimentos alergénicos** como o **amendoim**, os **frutos oleaginosos**, as **sementes oleaginosas**, o **ovo**, a **soja** 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^{2,4}.

O **sal** e o **açúcar** não devem ser consumidos durante o primeiro ano de vida, assim como todos os alimentos que os contenham adicionados (p. ex.: bebidas açucaradas (incluindo os sumos de fruta naturais), mel, bolos, bolachas)^{1,2,3}. Não se recomenda o consumo de chás².

O **leite de vaca em natureza (pasteurizado e UHT)** nunca deva ser introduzido antes dos 12 meses, sendo mesmo desejável a utilização de “leites de crescimento” para além dos 12 meses e até aos 24 a 36 meses de vida¹.

Nunca introduzir o **glúten** antes dos 4 nem após os 7 meses¹. 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 introdução².

DOS 0 AOS 6 MESES

É consensual, quer por parte das comissões de nutrição (ESPGHAN, 2017; Comissão de Nutrição da SPP, 2012) quer pela OMS (WHO, 2009), que o lactente pode ser exclusivamente amamentado durante **os primeiros 6 meses de idade**, devendo a amamentação manter-se a par da diversificação alimentar e durante a introdução na dieta familiar, ou seja, **até aos 12-24 meses** (WHO, 2009)³.

Na verdade, não há atualmente evidência robusta que comprove que a evicção na dieta materna de determinados alimentos melhore a cólica do lactente (surge geralmente após as duas semanas)³.

Não se deve impor um horário rígido entre refeições, devendo o bebé ser alimentado em regime livre, quando tem fome³.



DOS 4 AOS 6 MESES

Entre os 4 e os 6 meses, substituir uma refeição à base de leite por outro alimento – papa ou sopa². Geralmente, opta-se por introduzir entre o 5º e o 6º mês². É importante estimular o paladar de alimentos que não sejam doces, sendo a **sopa** frequentemente escolhido para iniciar a diversificação alimentar².



PAPA

Não introduzir o glúten antes dos 4 nem após os 7 meses¹.

As papas podem ser lácteas (têm leite incorporado, pelo que são preparadas com água) ou não lácteas (preparadas com leite materno ou fórmula infantil) e poderão ser isentas ou conter glúten³.

As papas de fruta têm um sabor mais doce e não contêm glúten, enquanto algumas papas de cereais (**trigo, aveia, cevada, centeio**) contêm esta proteína. Tendo em conta as atuais recomendações ESPGHAN, **o glúten deve ser introduzido a partir dos 4 meses e antes dos 7 meses, com porções crescentes até aos 12 meses**. Assim, a papa introduzida a partir da diversificação alimentar pode, desde o início, conter glúten³, mas, nas primeiras vezes, é importante que sejam fornecidas pequenas quantidades do mesmo². As papas sem glúten podem ser de **milho** ou **arroz**.

Importa referir que as papas de cereais ditas “biológicas” não são enriquecidas em vitaminas ou minerais e as papas caseiras (feitas com mistura livre, não quantificada sob o ponto de vista nutricional, de cereais, com ou sem adição de frutos) não apresentam segurança nutricional, ao não permitir a quantificação dos macro e micronutrientes. Por outro lado, a grande maioria das papas “industriais” existentes no mercado português para lactentes já não têm açúcar adicionado, sendo o açúcar referido na sua tabela nutricional resultante apenas do tratamento enzimático dos cereais. Assim, importa alertar para o risco nutricional major e marginal (macronutrientes e micronutrientes) e marginal (micronutrientes) associado à opção pela oferta exclusiva de, respetivamente, papas de cereais “caseiras” ou “biológicas”³.

Uma refeição deve corresponder a cerca de **35 a 50 g** de farinha (o que evita um suprimento energético-proteico excessivo)¹.

Como preparar a papa? Prepará-la com água se for uma papa láctea ou com leite (o que toma habitualmente – materno ou fórmula) se for não láctea. Ferver a água (papa láctea) cerca de 3 minutos, colocar num prato e adicionar lentamente a farinha, mexendo com garfo até obter uma consistência cremosa. Quantidade? **35 a 50 gr** de farinha uma vez por dia (**150-180 ml**).



SOPA

Introduzir a sopa **entre o 5º e o 6º mês**¹.

O creme de legumes **não deve incluir mais de 4 legumes**, distribuídos da seguinte forma:

- 1 do grupo dos **legumes “base”** - batata normal ou doce, chuchu, courgette, beringela ou couve-flor
- 1 do grupo dos **fornecedores de betacarotenos** - cenoura ou abóbora
- 1 do grupo dos **ricos em antioxidantes** - cebola, alho ou alho-francês
- 1 do grupo das **“folhas”** - alface, brócolo, couve coração, feijão verde

(Comissão de Nutrição da SPP, 2012)³.

O **espinafre**, o **nabo**, a **nabiça**, a **beterraba** e o **aipo** contêm elevado teor de nitrato bem como de fitato, razão pela qual só deverão ser introduzidos a partir dos 12 meses de idade¹.

Não se deve adicionar sal².

Devem ser adicionados **5 – 7,5 ml de azeite em cru** a cada dose de sopa^{1,3}.

A ingestão de lípidos deve corresponder a **40%** do valor energético total diário, uma vez que estes são constituintes fundamentais das membranas celulares, da retina e do sistema nervoso central³.

O creme de legumes depois de confeccionado pode ser refrigerado (colocado no frigorífico) por um período **não superior a 48 horas**, podendo permanecer mais tempo no congelador³.

Como preparar a sopa? Adicionar a **0.5 litros de água** e os **4 legumes escolhidos**. Cozer durante cerca de 20 minutos, até reduzir a metade. Desligar e passar com varinha mágica até obter um creme. No prato, deitar uma colher de chá de azeite, em cru (5-7,5 ml/dose). Quantidade? **150 a 180 ml** por refeição.



FRUTA

A fruta pode ser introduzida por volta do **6º mês**, mas nunca deverão constituir uma refeição¹. Deve constituir uma **sobremesa** e **não uma refeição**, devido ao elevado conteúdo de fibra e açúcar simples², ou integrar/complementar uma merenda³.

Deve ser introduzida **2 a 3 dias** após a inclusão da sopa e da papa de cereais².

Os frutos devem ser oferecidos **individualmente** e não sob a forma de puré de vários frutos, para familiarizar o lactente com os vários sabores¹. Devem ser consumidos **inteiros** e não sob a forma de sumo¹. Não adicionar açúcar.

Não devem ser excedidas inicialmente **1**, e a partir dos 6 meses **2** peças de fruta por dia³.

Como preparar a fruta? A **maçã** e a **pera** (cozidas ou assadas com casca e caroço ou em vapor) e a **banana** (as quais são reduzidas a puré), são habitualmente os primeiros frutos¹.

Mais tarde, pode deixar que o bebé pegue com a mão e leve à boca, sempre com a vigilância de um adulto. Lavar e descascar a fruta apenas quando a for dar, para não se perderem vitaminas.

Durante o primeiro ano devem ser evitados os **frutos potencialmente alergénicos** ou libertadores de histamina (**morango, amora, kiwi, maracujá**) (Comissão de Nutrição da SPP, 2012)¹, embora a Associação Portuguesa de Nutrição tenha posição oposta, referindo que **todos os frutos** podem ser, progressivamente, oferecidos a partir dos 6-7 meses de idade^{3,4}.

Não existe evidência de maior **alergenicidade** dos **frutos tropicais**, nomeadamente papaia, pera-abacate e manga, sendo que a vantagem nutricional na dependência da sua riqueza vitamino-mineral é significativa e deverá ser tida em conta, justificando a sua introdução na dieta do lactente a partir dos 6-7 meses de vida¹.

Os **frutos ricos em vitamina C** deverão ser consumidos na mesma refeição em que são ingeridos alimentos fornecedores de ferro uma vez que esta vitamina promove a absorção deste mineral^{1,4}.

Tipo de frutas:

- Antes dos 6 meses: maçã, pera, banana
- Após os 6 meses: pêssigo, melão, meloa, ameixa, papaia, manga, pêra-abacate, pera, maçã, banana.



CARNE

O esgotamento das reservas de ferro a partir do 4º - 6º mês, aliada ao reconhecimento das consequências de uma situação de ferropenia ou anemia ferropénica no desenvolvimento cognitivo, levam a que seja aconselhável a **introdução de carne aos 6 meses** de idade¹.

A **carne** e o **peixe** são importantes fontes alimentares de ferro hémico, o qual tem uma biodisponibilidade superior face a fontes alimentares que fornecem ferro não-hémico (p. ex.: produtos hortícolas, cereais)².

A introdução destas fontes de proteína animal (carne e peixe) deve **iniciar-se aos 6 meses** na sopa, com porções de **10g** e aumentando gradualmente até atingir a dose de cerca de **25-30g** de carne ou peixe isentos de gordura por dia^{1,3}.

Devem ser preferidas as **carnes de aves (frango, peru e avestruz)** ou de **coelho**¹; e mais próximo dos 12 meses incluir outras variedades (p.ex.: **vaca, borrego**)².

Poderá ser oferecida **toda numa refeição do dia** ou **metade desta dose nas duas refeições principais**¹.

Deverá idealmente ser oferecida **carne 4 vezes por semana** e **peixe as restantes 3 vezes** por semana^{1,3}.

Como preparar a carne? Coza a carne com os legumes e depois retire-a desse caldo. Primeiro deve dar apenas o caldo de legumes sem a carne e só depois juntar a carne na sopa triturando bem. A pele do frango e outras gorduras devem ser retiradas antes de cozer. Quantidade? O **equivalente à palma da mão do bebé** (iniciar com 10 gr, aumentando até 25 a 30 gr carne por dia).



PEIXE

A introdução do peixe deverá iniciar-se **depois do 6º mês**, com a oferta inicialmente de peixes magros tais como **pescada, linguado, solha ou faneca**¹.

Como preparar o peixe? O peixe pode ser fresco ou ultracongelado. Deve ser bem cozido e desfiado antes de ser misturado na sopa. Muito cuidado com as espinhas! Não deve ser cozinhado juntamente com os legumes por lhes dar um sabor intenso. Quantidade? O **equivalente à palma da mão do bebé** (iniciar com 10 gr, aumentando até 25 a 30gr carne por dia).

7 AOS 12 MESES



FARINHA DE PAU ou AÇORDA

A partir do **7º mês**, os elementos proteicos (carne e peixe) podem ser oferecidos sob a forma de farinha de pau ou açorda (pão sem sal) com hortícolas para se iniciar o treino de texturas².

A partir dos 7-8 meses será importante aumentar a oferta de hortofrutícolas menos moídos (crus ou cozinhados), para estimular o treino das texturas³.

ARROZ BRANCO ou MASSA ou SÊMOLA DE TRIGO (couscous)

Por volta do **8º mês**, oferecer arroz e massa bem cozidos (com produtos hortícolas)^{1,2}.

PEIXE

Aos **10 meses** introduzir o **peixe gordo** (p. ex.: **sardinha, cavala**) em pequenas quantidades até 30 g².

O **salmão**, devido ao seu elevado teor de gordura, poderá condicionar intolerância digestiva pelo que deverá ser mais tardiamente introduzido (**depois dos 10 meses**) e em pequenas porções (não mais de **15g** em cada dose)¹.

O **bacalhau** deve ser introduzido mais próximo dos **12 meses**, atendendo à textura fibrosa ou ao teor em sal³.



OVO

Deve introduzir-se a **gema** a partir do **9º mês**, de uma forma progressiva e lenta (1/2 gema /refeição durante 3-4 dias, seguida de 1 gema/refeição)^{1,3}.

Deve ser consumida **apenas até 1 gema** de cada vez e não deve ser excedido o número de 2-3 gemas por semana¹.

Se utilizar gema não usar qualquer outra fonte de proteína animal (carne ou peixe)¹.

A **clara** poderá ser introduzida a partir dos **11 meses**, devendo ser protelada a sua introdução para os 24 meses caso haja história individual de atopia¹.



LEGUMINOSAS SECAS

Tipos: **feijão, a ervilha, a fava, a lentilha e o grão**

Podem ser introduzidas cerca dos **9 aos 11 meses** de idade (inicialmente o feijão frade, branco ou preto e a lentilha)¹.

Devem ser sempre previamente bem demolhadas ou na forma germinada e inicialmente sem casca, bem cozidas, na sopa ou esmagadas com um garfo, em pequenas porções¹.



IOGURTE

Introduzir por volta dos **8 aos 9 meses** num **lanche**, em alternativa ao leite ou papa^{1,3}.

Deve ser **natural, sem aromas, sem pedaços, sem natas** (cremoso), nem quaisquer aditivos de **açúcar** (adocicados)^{1,3}.

O iogurte tem pequenas quantidades de leite de vaca que não resulta em qualquer risco para a saúde³.

Os queijinhos frescos, batidos e aromatizados não são aconselháveis pelo elevado teor proteico e valor calórico.

Como preparar o iogurte? Ao lanche, em alternativa ao leite ou papa. Pode misturar-se com fruta fresca ralada e pão/bolacha maria.



FRUTOS GORDOS

Os frutos gordos (**noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão, pistachio**) e as sementes (**abóbora, girassol, linhaça e chia**), poderão ser introduzidos a todos os lactentes aos **9 meses**, independentemente da existência de risco de alergia (história familiar positiva para atopia) (ESPGHAN, 2017)³. Devem ser **naturais, sem sal**, e oferecidos **bem triturados**, nunca inteiros, pelo risco de engasgamento³.

Relativamente aos **frutos secos** (p. ex.: **uva passa, figo, tâmara, alperce**), estes alimentos são dispensáveis no primeiro ano de vida pela elevada quantidade de açúcar que detêm².



ÁGUA

Deve ser oferecida água ao lactente, várias vezes ao dia¹, durante e entre as refeições a partir **8º mês**². Está formalmente contraindicado o uso de outras bebidas (chá ou sumos)¹.

A PARTIR 12 MESES

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 (pasteurizado e UHT)**. 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 produtos lácteos (leite, iogurte e queijo) não deve ultrapassar os **500 ml**².

A partir dos 12 meses o bebé pode iniciar gradualmente a **alimentação familiar**².

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 idade².

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 saciedade².

Bibliografia

1. Alimentação lactente, Guerra A. Acta Pediátrica Portuguesa 2012.
2. Alimentação nos primeiros 1000 dias de vida: um presente para o futuro. Associação portuguesa de Nutrição. Junho de 2019.
3. Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos, Linhas de orientação para profissionais e educadores, DGS, 2019.
4. Alimentação vegetariana nos primeiros anos de vida: considerações e orientações. Acta Portuguesa de Nutrição. 2018. Pimentel D, Tomada I, Rêgo C.