

considerações gerais

Os défices nutricionais precoces – *in útero* e no primeiro ano de vida – poderão afetar irreversivelmente a atividade de vários sistemas fisiológicos.

O aporte de energia até aos 6 meses pode ser 100% proveniente de fonte láctea. Dos 6 aos 8 meses a energia provém em 1/3 de outros alimentos, metade dos 9 aos 11 meses e em 2/3 dos 12 aos 24 meses.

A não introdução de novos alimentos até aos 8-10 meses pode comprometer todo o processo de diversificação e aumentar o risco de dificuldades na alimentação mais tarde.

A aprendizagem de novos sabores é facilitada pela exposição a diferentes paladares através do leite materno. O gosto pelo doce é inato e a adesão ao azedo e amargo implicam aprendizagem.

A exposição pré-natal e pós-natal precoce a novos sabores aumenta a aceitação destes em alimentos sólidos e definem as preferências para a vida.

A não adição de sal ou açúcar à dieta de um lactente tem como um dos seus objetivos a não estimulação da procura destes aditivos ao longo da vida, dada a sua associação ao desenvolvimento de patologias do foro cardiovascular e metabólico da idade adulta.

unidade de saúde familiar farol



Elaborado por: Dr.ª Luísa Gaspar - médica - Serviço de Pediatria (Hospital de Faro) e os médicos e enfermeiros da USF Farol (ACES Central) – ARS Algarve.

Agradecimentos pela supervisão: Dr.ª Cristina Gouveia e Prof.ª Dr.ª Carla Rego

A oferta de frutos e vegetais de cor variada garante a mais completa oferta nutricional.

VERDE

ERVILHA, ALFACE, BRÓCOLOS, ESPINAFRE, COUVE BRUXELAS, REPOLHO, AGRIÕES, SALSA, COENTROS. Ricos em vitaminas anti-oxidantes - A, C e E; quanto mais verde é a folha maior o teor de ferro não hémico e cálcio.

VERMELHO

TOMATE, PIMENTO, CEREJA, MELANCIA, MORANGO, FRAMBOESA, GROSELHA. Ricos em licopeno.

ALARANJADO

CENOURA, PÊSSEGO, MANGA, ABÓBORA E PAPAIA. Ricos em betacaroteno - precursor da vitamina A. Os citrinos são particularmente ricos em vitamina C.

BRANCO

MAÇÃ, PÊRA, PÊRA-ABACATE, PEPINO, CEBOLA, ENDÍVIA, ALHO, COGUMELOS. Os mais ricos em antioxidantes; o alho e cebola ricos em organosulfidos.

VIOLETA OU AZUL

AMEIXA, BERINGELA, UVA, COUVE-ROXA, BETERRABA, MIRTILOS. Elevado teor de compostos fenólicos ou bioflavonóides além de ácido elágico - importantes anti-oxidantes e fornecedores de magnésio e ferro.

1. Guerra A, Rêgo C, Silva D, Ferreira GC, Mansilha H, Antunes H, Ferreira R. Alimentação e nutrição do lactente. *Acta Pediatr Port.* 2012;43(2):517-540

2. ESPGHAN Committee on Nutrition, Agostoni C, Decsi T, Fewtrell M, Goulet O, Kolacek S, Kozlowski B et al. Complementary Feeding: a Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2008; 46:99-110.

3. European Network for the Public Health Nutrition: networking, monitoring, intervention and training (EUNUTNET). Infant and young child feeding recommendations: standard for the European Union. EUNUTNET, 2006

4. WHO. Guiding principles for feeding non-breastfed children 6-24 months of age Geneva: World Health Organization, 2005

5. PAHO/WHO. Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. Division of Health Promotion and Protection. Food and Nutrition program. Pan American Health Organization / World Health Organization. Washington/Geneva, 2003

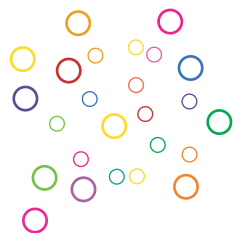
6. Rêgo C, A Diversificação Alimentar: Quando e Como? 7º Workshop Nestlé Nutrition, Nestlé Nutrition Portugal © 2008; 89 - 113

7. Baker R, Greer F and The Committee on Nutrition. Clinical Report - Diagnosis and prevention of iron deficiency and iron-deficiency anemia in infants and young children (0-3 years of age). *Pediatrics* 2010 Nov; 126(5):1040-50

8. Antunes H (2004). Anemia por deficiência de ferro no lactente - avaliação prospetiva das repercussões neurocomportamentais. Tese de Doutoramento pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Portugal (PhD)

9. Videira Amaral J. Alimentação com leite materno. In: Videira Amaral J, ed. *Tratado de Clínica Peditrica*. 1ª edição. Lisboa: Abbot; 2008:288-294





0-6m

(Os bebés perdem peso nos primeiros dias de vida, recuperando o peso de nascença pelo 8º-12º dia. O aumento de peso esperado é de pelo menos 20 g por dia)

O aleitamento materno pode ser mantido até aos 24 meses ou mais e é aconselhado em exclusivo durante os primeiros 6 meses de vida. São inúmeros os benefícios conhecidos do aleitamento materno na interação mãe-filho e para a saúde de ambos!

A mulher que amamenta deve manter uma dieta saudável - variada e equilibrada. Através do leite materno o bebé irá experimentar novos sabores preparando a fase de introdução de novos alimentos.

Lactentes de termo saudáveis, em aleitamento materno exclusivo, devem fazer **suplementação de ferro** (1mg/kg/dia) dos 6 aos 12 meses. Os lactentes pré-termo ou de termo mas leves para a idade gestacional, com aleitamento materno em exclusividade, devem fazer ferro oral (2mg/kg/dia) a partir do 1º mês de vida até aos 12 meses.

Se não for de todo possível manter o aleitamento materno este deve ser substituído por uma fórmula infantil que poderá ser oferecida em exclusivo até aos 6 meses.

Seja qual for o tipo de leite, **outros alimentos** devem ser introduzidos o mais próximo possível do **6º mês de vida**: nunca antes dos 4 meses nem depois dos 6 meses e meio.

Se **aleitamento materno exclusivo**, não é necessária a oferta de água até aos 6 meses.

Dos 0-12 meses deve ser feita **suplementação universal com vitamina D** (1 gota/dia).

6-9m

(Aos 6 meses o lactente deve duplicar o seu peso de nascença)

A introdução de novos alimentos deve ser adaptada a cada lactente e atender ao seu contexto socio-cultural.

A oferta de leite ou derivados dos 6 aos 12 meses deverá ser entre 500 a 700 ml por dia.

PURÉ DE LEGUMES

(Aos 6 meses ou a partir dos 4 meses se necessário)
Utilizar como base a batata, cebola, o alho francês, a cenoura, a abóbora, o alho, a alface, a couve branca, os bróculos, a curgete (máximo 4 a 5 legumes) e progressivamente introduzir outros legumes. A beterraba, o nabo, o aipo, a nabíça e o espinafre, pelo elevado teor de nitratos e fitatos, só a partir dos 12 meses.

Adicionar 1 colher de chá de azeite em cru a cada dose de puré de legumes. Iniciar com uma dose diária. **Sem adição de sal! Oferecer à colher!**

PAPA DE CEREAIS

(Aos 6 meses ou a partir dos 4 meses se necessário)

Lácteos: preparar com água;

Não lácteos: preparadas com o leite que é dado ao lactente.

Uma dose por dia; uma refeição deve corresponder a cerca de 35-50 g de farinha.

Sem glúten até aos 6 meses. Alguns estudos sugerem que a introdução de pequenas quantidades de glúten enquanto o lactente é ainda amamentado poderá reduzir o risco de doença celíaca, de alergia ao trigo e de diabetes mellitus tipo 1. Os cereais, a partir do 6º mês, devem ser enriquecidos em ferro - menor risco de ferropenia.

Sem adição de açúcar! Oferecer à colher!

ÁGUA

Deverá ser oferecida água ao lactente, várias vezes por dia, em pequenas quantidades. Estão contra-indicados os chás (ricos em taninos; podem alterar a motilidade intestinal e a absorção de minerais), os sumos de fruta (reduzem o apetite, induzem a procura do sabor doce com rejeição da água e podem causar cáries) e os sumos artificiais (para além dos inconvenientes dos sumos de fruta têm frequentemente sorbitol ou manitol que podem causar diarreia).

CARNE

Aos 6 meses começar com **frango, peru, coelho** ou **avestruz** triturado no puré de legumes - (iniciar com 10 g aumentando gradualmente até 30 g = 1 colher de sopa/dia). Após os 12 meses podem ser introduzidos os outros tipos de carne. **Não adicionar sal!**

PEIXE

Iniciar aos 6 meses com **pescada** ou **linguado, solha** ou **faneca** triturada no puré de legumes - (iniciar com 10 g aumentando gradualmente até 30 g = 1 colher de sopa/dia). O salmão só após os 10-12 meses pelo seu elevado teor de gordura que pode causar intolerância digestiva. **Não adicionar sal!**

Ao 7º mês iniciar 2 refeições de puré de legumes por dia. A dose diária de 30 g de carne ou peixe pode ser oferecida numa só refeição (almoço) ou repartida entre o almoço e jantar. São aconselhadas 4 refeições de carne e 3 refeições de peixe por semana.

A partir dos 7 meses, a carne ou peixe podem ser preparados com **farinha de pau ou açorda**; aos 8 meses, com **arroz ou massa**, sempre acompanhados de legumes.

FRUTA

Por volta do 6º mês, iniciar **fruta fresca** - maçã ou pêra (cozida, assada ou em vapor), banana - triturada em consistência de papa como sobremesa. Variar os frutos, preferindo os da época. O morango, amora, maracujá e kiwi só após os 12 meses por serem alergénicos e induzirem libertação de histamina. Oferecer cada fruta individualmente, não em puré de frutas, para melhor treino do paladar. **Sem adição de açúcar ou mel!**

PÃO

A partir dos 7 meses pode ser oferecido como açorda com carne ou peixe. Aos 8 meses, oferecer pão em pequenas quantidades para treino da mastigação.

Não deve ser praticada uma dieta vegan em lactentes pelo elevado risco de desenvolverem carências nutricionais que comprometam o seu crescimento. As mães veganas que amamentam e não façam suplementos nutricionais devem ingerir pelo menos uma vez por semana produtos lácteos e peixe. Numa situação de vegetarianismo deve ser garantido um suprimento diário de 500 ml de leite (materno ou fórmula).

9-12m

A oferta de leite ou derivados dos 6 aos 12 meses deverá ser entre 500 a 700 ml por dia.

GEMA DE OVO

A partir dos 9 meses de forma gradual - meia gema cozida/refeição/semana durante 2 a 3 semanas passando depois a uma gema/refeição/semana nas 2 a 3 semanas seguintes. Não consumir mais do que 1 gema em cada refeição e não mais de 2 a 3 por semana. A utilização de uma gema substitui a carne ou peixe nessa refeição. A clara de ovo só deve ser iniciada aos 11 meses, ou aos 24 meses caso haja história individual de atopia. **Sem adição de sal!**

LEGUMINOSAS

Iniciar entre os 9 e 11 meses com o **feijão frade, feijão branco ou preto, ervilha, fava, lentilha ou grão**, cozidos depois de previamente bem demolhados e inicialmente sem casca e em pequenas porções.

IOGURTE

(150-200ml / dia) – Ao lanche, natural, sem aromas nem aditivos (açúcar, mel ou natas) cerca dos 9 meses, se necessário adicionado a fruta fresca.

12+m

(Aos 12 meses o lactente deve triplicar o seu peso à nascença)

O **leite de vaca só deve ser iniciado aos 12 meses**. O leite e derivados (iogurte, queijo) não devem ultrapassar os 500ml / dia).

Recomenda-se uma **dieta saudável** - variada e equilibrada a **toda a família!!!**
Evitar os doces, fritos e refrigerantes e reduzir o sal na dieta familiar.