

## O que é a diversificação alimentar?



A diversificação alimentar é a fase de transição de uma alimentação exclusivamente láctea para outra que inclui também outros alimentos que vão suprir as necessidades nutricionais do seu bebé para que este tenha um desenvolvimento saudável. Esta fase termina quando a criança se integra na dieta familiar, no início do 2º ano de vida.

### Recomendações Gerais

- ◆ Inicie a alimentação diversificada o mais próximo dos 6 meses, se o seu bebé está com boa evolução de peso.
- ◆ Dos 6 aos 12 meses, o leite e derivados lácteos devem ser fornecidos ao bebé numa quantidade diária entre 500 e 750ml.
- ◆ Ofereça sempre os alimentos à colher e aumente lenta e progressivamente a quantidade e consistência das refeições.
- ◆ Introduza um alimento novo de cada vez, com uma periodicidade não inferior a 3-5 dias.
- ◆ Tente fazer as refeições em horários regulares.
- ◆ Nunca adicione sal, açúcar, mel ou adoçantes na comida do seu bebé.
- ◆ Nunca dê doces, bolos e chocolates ao seu bebé.
- ◆ Não faça fritos e refogados e utilize sempre o azeite em cru.
- ◆ Utilize os boiões apenas em viagem ou situações especiais pois têm muitas calorias.
- ◆ Pode congelar a sopa em doses individuais mas não a deve refrigerar no frigorífico.

## Consequências de uma incorrecta diversificação alimentar

### Introdução precoce:

- Pode estar a fornecer energia a mais ao seu bebé o que pode conduzir a excesso de peso/obesidade
- Pode conduzir a intolerâncias alimentares
- Aumenta o risco de alergias
- Pode conduzir a perturbações do apetite

### Introdução tardia:

- O seu bebé não recebe a energia de que necessita para o seu desenvolvimento físico e psíquico
- O seu bebé pode não desenvolver tão facilmente a capacidade de mastigação, deglutição e gosto por novos sabores

## Tire todas as suas dúvidas com o seu médico!



Trabalho realizado por:

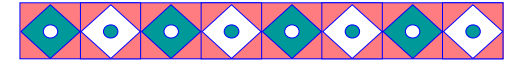
M<sup>a</sup> Angélica Nunes e Carla Micaela Santos—Médicas USF Valongo

USF Valongo

Rua da Misericórdia, s/n 4440-563 Valongo

Telefone: 224220199

Email: [usfvalongo@cvsvalongo.min-saude.pt](mailto:usfvalongo@cvsvalongo.min-saude.pt)



# Alimentação no Primeiro Ano de Vida

## Diversificação Alimentar



**Privilegiar o leite materno, o qual pode ser dado até aos 2 anos de idade. Iniciar a diversificação alimentar o mais próximo dos 6 meses, nunca antes dos 4 meses. Dar um alimento de cada vez.**



### Entre os 4 e 6 meses

- O primeiro alimento a diversificar pode ser uma farinha láctea ou não láctea (sem glúten dos 4 aos 6 meses) ou um caldo/puré de legumes.

- O 1º caldo ou puré de legumes pode incluir as seguintes hortícolas ou tubérculos: batata, cenoura, abóbora, cebola, alho francês, couve branca e alface. Durante o 1º mês, não dar espinafres, nabo, nabiça, beterraba e aipo.

- NÃO adicionar sal.

- No prato, adicionar uma colher de chá de azeite em cru.

- A fruta não deve ser dada como refeição. Deve ser introduzida como sobremesa ou uma hora antes de uma refeição.

- Iniciar com pêra, maçã ou banana, servida cozida, assada ou crua (se estiver madura).

- Oferecer a fruta individualmente e não em puré com misturas de frutas.

- Os frutos libertadores de histamina (mais propícios a desencadear reacções alérgicas) só devem ser dados **após os 12 meses**: morango, amora, mirtilo, kiwi e maracujá.

- NÃO adicionar açúcar, mel ou adoçantes.



### A partir dos 6 meses

- A farinha láctea ou não láctea deve ter glúten.  
- A carne branca (frango, peru, coelho e avestruz) deve ser introduzida gradualmente, até um máximo de 20g por refeição.  
- Pode ser introduzida na sopa ou sob a forma de outras preparações tais como farinha de pau, puré ou açorda.

- Podem ser introduzidos legumes e frutos novos na alimentação, desde que seja de forma gradual e progressiva.

### A partir dos 7 meses

- O peixe magro (pescada, linguado, solha e faneca, por exemplo) deve ser introduzido progressivamente, até um máximo de 20g por refeição.

- Evitar dar salmão, sardinha, carapau e bacalhau até aos 12 meses.

- Deve ser dada uma refeição de carne e uma refeição de peixe por dia.



### A partir dos 8 meses

- A carne vermelha (vaca) pode ser introduzida a partir desta altura. Contudo, a carne de porco só deve ser introduzida **depois dos 12 meses**.

- Introduzir gradualmente o arroz e a massa (por exemplo, na sopa juntamente com os legumes e a carne ou peixe).

- O iogurte natural pode substituir uma refeição de leite. O iogurte com aroma e o queijo só devem ser oferecidos à criança **após os 12 meses**.



### A partir dos 9 meses

- Pode introduzir a gema de ovo (começar com uma gema por semana e aumentar gradualmente até 3 gemas por semana).

- A gema do ovo deve ser oferecida em substituição da carne ou do peixe.

- O ovo inteiro com a clara só deve ser introduzido **depois dos 12 meses**.



### A partir dos 11 meses

- Já pode introduzir as leguminosas secas ( feijão, grão, favas, lentilhas e ervilhas), de preferência sem casca.



### A partir dos 12 meses

- É a partir desta altura que se deve fazer a integração gradual na dieta familiar.

- Dos 12 aos 24 meses, pode ser dado leite materno, leite de continuação (“fórmula 3”) ou leite de vaca gordo. A partir dos 24 meses, está mais indicado o leite meio-gordo.



- Durante o 1º ano de vida, a quantidade de leite oferecida à criança não deve exceder os 180ml por refeição.



**Ajude o seu filho a ser uma criança saudável e a tornar-se um adulto saudável!**