

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.

Pode ocorrer **entre os 4 meses e 1 semana e os 6 meses e 1 semana** (preferencialmente o mais próximo possível dos 6 meses). Idealmente, o leite materno deve ser mantido.

Esta fase termina quando a criança se integra na dieta familiar, no início do 2º ano de vida.

Recomendações Gerais

- Está claramente **proibido** o uso de leite de vaca como fonte láctea principal até aos 12 meses.
- Dos 6 aos 12 meses, o leite e derivados lácteos devem ser fornecidos ao bebé numa quantidade diária entre 500 e 700ml.
- 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 2-3 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.
- Depois de confeccionada, a sopa pode ser conservada no frigorífico por um período não superior a 48 horas, ou mais tempo no congelador.

Consequências de uma incorreta diversificação alimentar

Introdução precoce:

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

Introdução tardia:

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

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

Tire todas as suas dúvidas com a sua equipa de saúde familiar!



Trabalho realizado por:

Dr.ª Carla Micaela Santos (Assistente de MGF) e
Dr. Francisco Santos Coelho (Interno da Formação Específica de MGF)
(Revisto em Dezembro 2019 — Próxima revisão 2022)

Fonte: “Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos. Linhas de orientação para profissionais e educadores. 2019—DGS”.

USF Valongo

Rua da Misericórdia 375, 4440-452 Valongo

Telefone: 224229829

Email: usf.valongo@arsnorte.min-saude.pt



Alimentação no Primeiro Ano de Vida

Diversificação Alimentar



Entre os 4 e 6 meses

Papa ou creme de legumes



- O primeiro alimento a introduzir pode ser uma **papa láctea** (preparada com água) ou **não láctea** (preparada com leite materno ou fórmula infantil). Pode ou não conter **glúten**.

- O **creme de legumes** também pode ser o primeiro alimento para iniciar a diversificação alimentar. Não deve incluir mais de 4 legumes, 1 de cada um destes grupos:

- 1) batata ou batata-doce, chuchu, curgete, beringela ou couve-flor
- 2) cenoura ou abóbora
- 3) cebola, alho ou alho-francês
- 4) alface, brócolo, couve-coração e feijão verde

- **NÃO adicionar sal.**

- No prato, adicionar uma colher de chá (5-7,5ml) de azeite **em cru**.

Fruta



- A fruta não deve ser dada como refeição, mas sim como sobremesa ou complemento de uma merenda.

- Não exceder 1 peça de fruta por dia até aos 6 meses e 2 peças de fruta por dia a partir dos 6 meses.

- Poderá iniciar com **pêra**, **maçã** ou **banana**, servida moída e preferencialmente crua.

- Progressivamente, todas as frutas podem ser oferecidas, mas com **alguma reserva durante o 1º ano de vida relativamente ao kiwi, ao morango e ao maracujá** (pelo maior risco de reação alérgica).

A partir dos 6 meses

Carne e peixe



- Devem ser oferecidas **30g de carne ou de peixe por dia** (peso considerado para o alimento cru e limpo de gordura). Essas 30g podem ser repartidas em 1 ou 2 refeições (30g ao almoço + creme de legumes ao jantar **OU** 15g ao almoço + 15g ao jantar).

- Deve haver oferta de carne 4 vezes por semana e de peixe 3 vezes por semana.

- Tradicionalmente, inicia-se com carnes de aves (frango, peru, avestruz) ou coelho.

- No que diz respeito ao peixe, podemos iniciar com a pescada ou o linguado, por exemplo. O bacalhau deve ser introduzido mais próximo dos 12 meses.

- A carne e o peixe podem ser adicionados ao **creme de legumes**, à **açorda** ou à **farinha de pau**.

A partir dos 7 meses



- A carne e o peixe podem ser adicionados ao **arroz**, à **massa** ou à **sêmola de trigo (couscous)**.

- É importante aumentar a oferta de frutas e legumes menos moídos (crus ou cozinhados), para estimular o treino das texturas.

- Desde cedo, devem ser apresentadas ementas coloridas e diversificadas, bem como criar o hábito de **colocar sempre legumes no prato principal**.

A partir dos 8 meses

Iogurte



- O iogurte constitui uma alternativa para um lanche e deve ser **natural**, sem aromas e sem adição de açúcares.

Ovo



- O ovo deve ser introduzido de forma gradual. Iniciar com metade de uma gema na 1ª semana e, depois, 1 gema inteira na 2ª semana. Nas semanas seguintes, oferecer o ovo inteiro, num **máximo de 3 ovos por semana**.

- Pelo alto teor proteico, o ovo **substitui sempre** a carne ou o peixe de uma refeição.

Leguminosas



- As leguminosas (feijão, grão, fava, lentilha e ervilha) devem ser preferencialmente oferecidas sem casca e em pequenas porções.

A partir dos 9 meses

Frutos gordos e sementes

- Os **frutos gordos** (noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão, pistachio) e as **sementes** (abóbora, girassol, linhaça e chia) podem ser introduzidas na dieta. Devem ser **naturais, sem sal** e oferecidos bem triturados e nunca inteiros.

A partir dos 12 meses

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