



ALIMENTAÇÃO NO PRIMEIRO ANO DE VIDA

Autores: Daniela Francisco¹; Joana Glória²; Sara Rodrigues³; Sara Rocha⁴; Sara Vila Maior⁵

Local de Trabalho: 1.USF Sete Moinhos, 2.USF Moliceiro, 3.USF Esgueira+, 4.USF Arte Nova, 5.USF Cruz de Celas

A alimentação durante o 1º ano é de extrema importância, pois molda as preferências, mas também a saúde/doença para a vida (programação comportamental e metabólica).

A **Diversificação alimentar** (DA) é o período durante o qual ocorre a introdução progressiva de outros alimentos, com redução gradual do volume do leite (materno ou fórmula), até à introdução na dieta familiar. Pode ocorrer entre os 4 meses e 1 semana e os 6 meses e 1 semana, mas idealmente deve ocorrer mais próximo dos 6 meses.

Aos 12 meses, o lactente, independentemente do tipo de dieta que efetua, pode partilhar a dieta familiar, devendo manter-se o aleitamento materno (caso a mãe assim o deseje) ou uma fórmula infantil de baixo teor proteico, como fonte láctea preferencial.

Fórmulas Infantis

Na insuficiência ou ausência de leite materno, as fórmulas infantis devem ser utilizadas como complemento ou em sua substituição, **pelo menos até ao final do 1º ano e idealmente até aos 24-36 meses**.

O suprimento hídrico (volume diário) total deve ser de 150 ml/kg/dia e o volume máximo no biberão de 180 – 210 ml por cada refeição, sendo mais vantajoso o encurtamento do intervalo entre as refeições. O intervalo entre as refeições deve ser em média de 3 a 3,5 horas (idealmente não mais de 4 horas).

Devem ser recomendadas **fórmulas standard**:

- **Fórmula infantil para lactente (fórmula 1)** pode ser usada em exclusivo até próximo dos 6 meses de idade (altura da diversificação alimentar) e mantida até aos 24-36 meses.
- **Fórmula infantil de transição (fórmula 2)** a partir do 6º mês, esta deve ser de baixo teor proteico.

As fórmulas infantis especiais devem apenas ser utilizadas mediante prescrição médica, e pelo mínimo de tempo possível.

As fórmulas infantis “funcionais” não são fórmulas standard, pelo que a sua recomendação deve basear-se no correto conhecimento da sua composição e pela demonstração científica da sua eficácia.

Deverão ser rigorosamente respeitadas as **regras de segurança** relativas à preparação e conservação das fórmulas infantis.

- A água a utilizar para a preparação da fórmula infantil deverá ter pH neutro (6,7 a 7,7) e a temperatura no momento da reconstituição deve ser de cerca de 37°C.
- A reconstituição com água fria impede a adequada diluição dos nutrientes, e a temperatura demasiado elevada no momento da preparação do biberão aumenta o risco de desnaturação da proteína bem como a deterioração das vitaminas lipossolúveis.

Bibliografia:

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DOS 0 AOS 6 ANOS LINHAS DE ORIENTAÇÃO PARA PROFISSIONAIS E EDUCADORES. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2019. ISBN: 978-972-675-292-9 1ª Edição - Outubro de 2019

- O leite deve ser preparado para cada mamada. Se for preparado para a totalidade do volume diário, deverá permanecer em frigorífico e, no momento da mamada, aquecido em “banho-maria” ou em aquecedor próprio para biberões, apenas no volume a oferecer na mamada. Caso haja sobra, esta deve ser desperdiçada.
- Os biberões devem ser sempre bem lavados com sabão (não detergente) e escovilhão, e posteriormente esterilizados, até aos 4 meses de idade.

Propostas de diversificação alimentar

Não existe **nenhuma regra** definida quanto à sequência da introdução dos diferentes grupos de alimentos ou dos próprios alimentos. O esquema de DA deve respeitar a segurança e a identidade cultural, podendo ser flexível.

A introdução de cada grupo de alimentos pode ser feita sequencialmente, com intervalos de 2-3 dias.

Lactente saudável

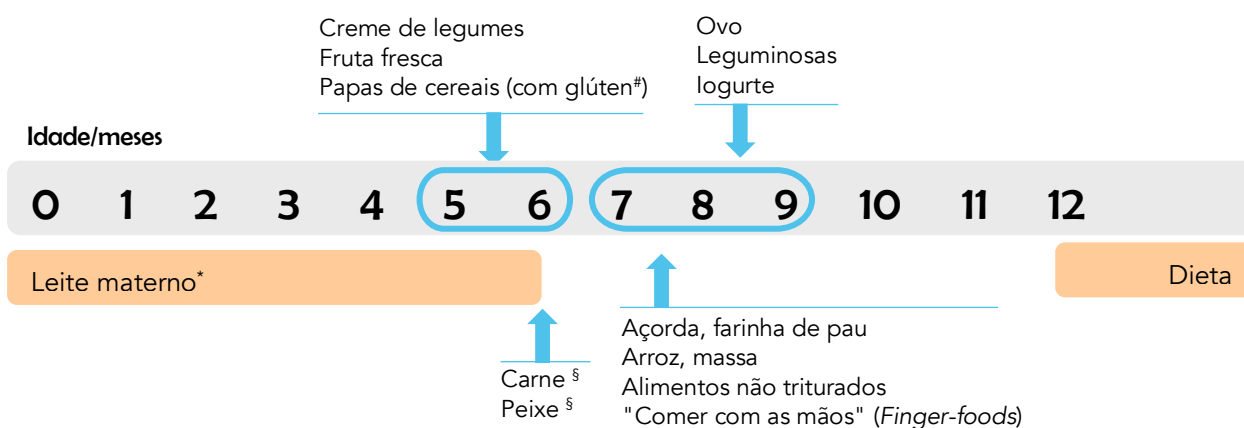


Figura 1. Proposta de diversificação alimentar para um lactente saudável

* Na ausência deve ser usada uma fórmula infantil de baixo teor proteico.

A introdução do glúten deverá ocorrer depois dos 4 meses e antes dos 7 meses, em doses crescentes, e até aos 12 meses.

§ Cerca de 30 g/dia de carne OU de peixe, devendo haver a oferta de carne 4x por semana e de peixe 3x por semana. Os 30 g poderão ser totalmente oferecidos na refeição do almoço ou fracionados entre esta e o jantar.

Tabela 1. Características de introdução alimentar durante o primeiro ano de vida

Alimento Mês	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Leite	Leite materno exclusivo ou, em alternativa, fórmula infantil de baixo teor proteico.												
Legumes ¹	<p>Creme de legumes sem adição sal: ≤4 legumes → 1 base (batata, chuchu, curgete, beringela ou couve-flor) + 1 betacaroteno (cenoura ou abóbora) + 1 antioxidante (cebola, alho ou alho francês) + 1 folha (alface, brócolo, couves ou feijão verde). Adicionar fio de azeite no prato (1 colher de chá).</p> <p>A partir dos 7 meses, incluir 3-4 hortícolas no prato, de cores e texturas diferentes.</p>												
Papas ¹	<p>Papas sem adição de açúcar: lácteas (preparadas com água) ou não lácteas (preparadas com leite materno ou fórmula infantil), com ou sem glúten. A introdução do glúten deverá ocorrer depois dos 4 meses e antes dos 7 meses, em doses crescentes, e até aos 12 meses.</p>												
Fruta ¹	<p>Fruta como sobremesa: 1 peça de fruta crua moída por dia (duas a partir dos 6 meses). Primeiras opções: maçã, pera ou banana - progressivamente todas as frutas podem ser oferecidas, devendo haver alguma reserva durante o primeiro ano de vida com kiwi, morango e maracujá.</p>												
Proteína animal	<p>Cerca de 30 g/dia de carne OU de peixe, devendo haver a oferta de carne 4x por semana e de peixe 3x por semana. Os 30 g poderão ser totalmente oferecidas na refeição do almoço ou fracionadas entre esta e o jantar. Variar a oferta no tipo de carne e peixe.</p> <p>A proteína deve ser adicionada inicialmente ao creme de legumes, à açorda ou à farinha de pau. A partir dos 7 meses, ao arroz ou massa ou à sêmola de trigo (couscous).</p> <p><u>Carne:</u> iniciar com carnes de aves (frango, peru ou avestruz) ou coelho.</p> <p><u>Peixe:</u> somente o bacalhau deve ser introduzido mais próximo dos 12 meses, pela textura fibrosa e teor de sal).</p>												
Leguminosas	<p>Feijão, grão, fava, lentilha e ervilha, em pequenas porções. Sem casca ou na sua forma germinada. Previamente demolhados.</p>												
Laticínios	<p>logurte natural e sem açúcar - alternativa para o lanche. Podem ser oferecidas pequenas quantidades de leite de vaca (preferencialmente sob a forma de iogurte), desde que a oferta láctea seja, maioritariamente, o leite materno/fórmula infantil.</p>												
Ovo	<p>Introdução gradual, inicialmente com oferta de gema (1/2 gema na 1ª semana; 1 gema na 2ª semana); logo depois oferecer o ovo inteiro (com clara), no máximo 3 vezes por semana (em substituição da carne/peixe).</p>												
Frutos gordos e sementes	<p>A noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão e pistacho, sementes de abóbora, girassol, linhaça e chia podem ser introduzidos independentemente da existência do risco de alergia (história familiar de atopia positiva).</p> <p>Naturais, sem sal, bem triturados, nunca inteiros.</p>												

¹ Iniciar a **diversificação alimentar entre os 4M1S - 6M1S**, com **hortofrutícolas** ou **cereais** (creme de legumes, fruta ou papa) - 2-3 dias entre a introdução de cada grupo de alimentos. Exemplo: creme de legumes, 2 dias depois papa, 2 dias depois fruta.

Mensagens a reter:

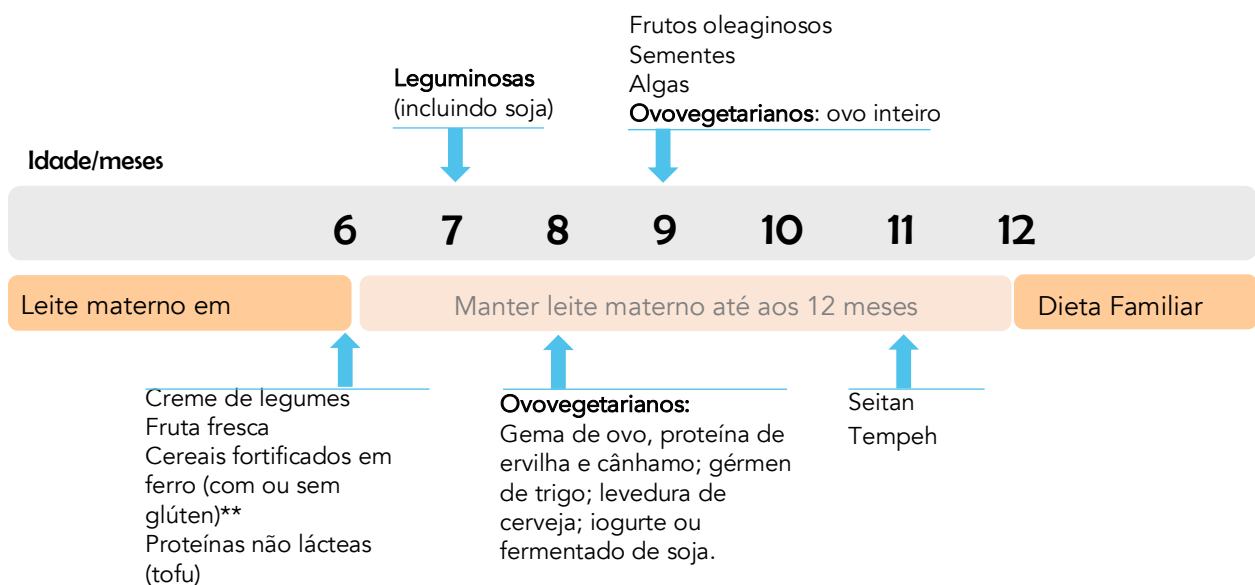
- A alimentação durante o 1º ano molda as preferências e a saúde/doença para a vida (programação comportamental e metabólica).
- **Diversificação alimentar** é o período durante o qual ocorre a introdução progressiva de outros alimentos, com redução gradual do volume do leite (materno ou fórmula), até à introdução na dieta familiar.
 - Não existe **nenhuma regra** definida quanto à sequência da introdução dos diferentes grupos de alimentos ou dos próprios alimentos.
 - Pode ocorrer entre os 4 meses e 1 semana e os 6 meses e 1 semana, mas idealmente deve ocorrer **mais próximo dos 6 meses**.
 - De preferência deve ser mantido o **aleitamento materno**.
 - Deve ocorrer de **igual** forma num lactente com ou sem história familiar de atopia ou de “risco atópico”, não havendo indicação para atrasar/proibir alimentos.
 - O início pelo creme de legumes tem como vantagem proporcionar um maior treino de paladar/texturas e oferecer um menor valor energético.
 - Dos 6 aos 12 meses, o somatório de todos os lácteos (leite, iogurte e queijo) não deve exceder 500-700 ml/dia.
 - O consumo de água deve ser estimulado.
 - As “papas” são uma importante fonte de hidratos de carbono e, pela sua suplementação, são um importante veículo de vitaminas e minerais (ferro). As papas de cereais biológicas não são enriquecidas nestes nutrientes o que pode resultar num risco nutricional. As caseiras não têm os seus nutrientes, pelo que não são seguras nutricionalmente.
 - Os alimentos que contêm ferro são a carne e o peixe e alguns vegetais (legumes de folha verde escura, endívias, couve galega, espinafres). No entanto, para além da diferença no teor de ferro entre eles, a biodisponibilidade deste mineral é diferente (absorvido em 25% quando a origem é animal e 2-13% quando é vegetal).
- Devem ser oferecidos ao lactente apenas alimentos que integram a cadeia alimentar e a “roda dos alimentos”.
 - **Não** deve ser adicionado **sal** ou **açúcar/mel** à confeção culinária.
 - Não devem ser oferecidos **alimentos processados, doces** ou **salgados** (bolachas, enchidos, bolos, etc), nem **sumos** (naturais/artificiais) ou **chá**.
- Deve ser respeitada a **maturidade neuromotora** de cada lactente, garantindo a **segurança** (risco de engasgamento e asfixia e risco nutricional).
 - Deve alimentar-se **sentado**, inicialmente **à colher** (alimentos pastosos) e posteriormente com método **misto** (colher e auto-alimentação, desde alimentos mais granulosos à introdução do alimento sólido).
 - Os alimentos devem ser progressivamente menos moídos, de forma a permitir aos 7 meses o treino da báscula e aos 8 a mastigação de alimentos moles. Esta fase corresponde à **janela motora** que, juntamente com a **janela sensitiva**, para treino de paladares e texturas, devem ser fortemente exploradas por forma a garantir a plena aceitação de todos os alimentos.
- Desde que se respeitem as regras de segurança nutricional e o conhecimento científico no momento seja sempre tido em conta, o esquema de diversificação alimentar deve ser **flexível e adaptável**, tendo em conta as **características culturais** e as **práticas familiares**, que devem ser respeitadas.

Lactente vegetariano

Não existem recomendações específicas e existe pouca experiência relativamente à diversificação alimentar em lactentes vegetarianos. Muito embora os conceitos gerais sobre diversificação alimentar de um lactente com uma dieta omnívora se apliquem totalmente à de um lactente com uma opção de dieta vegetariana, há realmente algumas particularidades nomeadamente na dependência da oferta proteica.

As recomendações relativamente ao leite materno são sobreponíveis e, na sua ausência e em lactentes cujos progenitores optem por uma alimentação vegetariana estrita, deve ser utilizada uma fórmula infantil com proteína de arroz ou de soja.

Figura 2. Proposta de diversificação alimentar para um lactente vegetariano



* Na ausência deve ser usada uma fórmula infantil em exclusivo

**Quinoa, millet, trigo sarraceno...

Baby-Led Weaning e auto-alimentação

O **Baby-Led Weaning (BLW) ou auto-alimentação** é um método de introdução dos alimentos alternativo à diversificação alimentar tradicional, concretamente no que respeita à forma como o alimento é oferecido ao lactente.

Consiste na oferta de alimentos moídos, picados ou aos bocados, competindo ao lactente comer sozinho, com as mãos, em vez de ser alimentado pelo cuidador, à colher. Por este facto, pode também ser chamado de "auto-alimentação".

Deverá ocorrer após os 6 meses de idade, apenas quando exista comprovada **segurança (neuromotora e nutricional)**, sempre sob atento controlo do **cuidador** e vigilância médica.

Esta forma de alimentação levanta algumas questões relacionadas quer com a qualidade nutricional (adequação da oferta energética, do equilíbrio nutricional e da oferta em alguns micronutrientes, nomeadamente ferro), bem como a risco associado ao **engasgamento**.