

Estratégias nutricionais para introdução alimentar

Alimentação complementar é um fato muito importante no desenvolvimento da criança e gera muitas dúvidas e insegurança aos pais



Tempo de Leitura: 4 minuto(s) | Data: 09/08/2022

A introdução alimentar é uma fase de extrema importância para promover nutrição adequada para o crescimento e desenvolvimento infantil. Conheça as estratégias nutricionais disponíveis e recomendadas atualmente, como a BLW e confira um esquema prático para aplicar com seus pacientes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda “o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, devendo sua prática ser incentivada até 2 anos ou mais”. Esta é a melhor alimentação e nutrição para o lactente. ¹²

A partir do sexto mês de vida, a OMS, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e o Ministério da Saúde (MS) recomendam a introdução de alimentos complementares, denominada: alimentação complementar. ¹³

Alimentação complementar

A alimentação complementar é a introdução de outros alimentos, além do leite materno de forma exclusiva.³ Ela é de extrema importância para o crescimento e desenvolvimento adequado do lactente, sendo recomendado que contemple todos os grupos de alimentos (com exceção de gorduras e óleos).

Quadro 1 – Esquema para introdução alimentar

Faixa etária	Tipo de alimentação
Até o 6º mês	Leite materno de forma exclusiva
Do 6º ao 24º mês	Leite materno complementado
A partir do 6º mês	Frutas (raspadas ou amassadas) + primeiro papa principal (múltiplas misturas)
Do 7º ao 8º mês	Segunda papa principal
Do 9º ao 11º mês	Migrar de forma gradativa para a refeição da família com ajustes de consistência
A partir do 1º ano	Comida da família de acordo com as necessidades da idade

FONTE: Adaptado de SBP, 2018³

Estratégias Nutricionais

A introdução alimentar deve apresentar o máximo de alimentos saudáveis para a criança, dando prioridade aos in natura e de origem vegetal. Tendo em vista que os 2 primeiros anos de vida compõem o período mais importante para prevenir obesidade na adolescência e vida adulta, adequar a quantidade e qualidade é fundamental. Frutas, legumes, verduras são ótimas fontes de vitaminas e minerais e podem ajudar na prevenção de doenças crônicas.³

A consistência deve evoluir de forma gradativa, ou seja, se inicia com a textura pastosa, de acordo com a aceitação do lactente. Após, é possível realizar a inclusão de pequenos pedaços, evoluindo para pedaços maiores, até a consistência da alimentação da família.^{2,3}

Além disso, os pais devem ter protagonismo ao comer junto do bebê, interagindo e enfatizando positivamente o sabor do alimento. É uma das melhores formas de estimulá-lo. Ao oferecer um alimento novo, caretas podem acontecer, embora isso não signifique que a comida está ruim, apenas demonstra que está provando algo diferente. Os pais também não devem convencer a criança a comer fazendo uso de recompensas, como oferecer um docinho se a criança comer tudo. Esse comportamento pode atrapalhar seu controle de ingestão, além de moldar a preferência alimentar da criança.^{2,3}

Alguns passos são muito importantes para a introdução alimentar:

- As frutas devem ser consumidas in natura, em forma de papa ou purê (sem peneirar ou liquidificar);
- Sucos de frutas não são recomendados para lactentes, mesmo que naturais;
- A papa principal ou papa salgada, pode ser oferecida a partir do 6º mês durante o almoço ou jantar, sem adição de sal;
- Os cereais ou tubérculos (arroz, batata, mandioca), carnes, leguminosas (feijões, ervilha, lentilha) e hortaliças (espinafre, vagem, chuchu) podem compor a papa principal de múltiplas misturas;
- A segunda papa de misturas múltiplas poderá ser oferecida a partir do sétimo mês de vida;
- Não se recomenda o consumo de açúcar em nenhuma de suas formas (refinado, melado, mascavo) até o 2º ano de vida;
- O mel in natura e alimentos preparados com devem ser evitados durante o primeiro ano de vida;
- O ideal é que as refeições sejam realizadas à mesa e sem distrações, como telas;

Quadro 2 – Introdução alimentar e progressão da alimentação

Ao completar 6 meses	Ao completar 7 meses	Entre 1 ano e 2 anos de Idade
Leite materno sempre que a criança quiser	Leite materno sempre que a criança quiser	Leite materno sempre que a criança quiser
Fruta (amassada) + Refeição almoço (amassado/raspado) + Fruta amassada	Fruta (amassada) + Refeição almoço (amassado/raspado, ou em pedaços pequenos e bem cozidos) + Fruta (amassada) + Refeição Jantar (amassado/raspado ou em pedaços pequenos e bem cozidos)	Fruta ou cereal ou tubérculo + Fruta (em pedaços) + Refeição da família (almoço) + Fruta (em pedaços) + Refeição da família (jantar)
FONTE: Adaptado de Ministério da Saúde, 2019.		

BLW: Uma nova abordagem de introdução alimentar

Uma abordagem mais recente a respeito da alimentação complementar chamada de Baby Led Weaning (BLW) propõe que a criança após os 6 primeiros meses tenha à sua disposição pedaços dos alimentos que irão constituir sua refeição e deixar que ela mesma se sirva, oferecendo benefícios como ³⁴:

- Maior desenvolvimento motor;
- Autonomia e controle da duração da refeição por parte da criança;
- Melhor relação da criança com a alimentação;

Por outro lado, a técnica ainda traz grandes questionamentos dos pais aos profissionais de saúde, como médicos pediatras e nutricionistas, como o risco de engasgos, ingestão calórica e baixa oferta de ferro. De acordo com a SBP, a recomendação é que no momento da alimentação, o lactente receba os alimentos amassados, mas também tenham o contato com as mãos para experimentar e explorar diferentes texturas. ³⁴