



Rua Poeta Bocage, Loja 3B
1600-233 Lisboa

Tel. 210 107 422 / 27
Fax: 210 107 428

geral@cookit.pt
www.cookit.pt

A diversificação alimentar nos bebés

É importante promover a adaptação social e educação familiar. A diversificação visa a preparação dos lactentes para a integração no regime familiar e a habituação ao ambiente que o rodeia, no período em que vai ficando progressivamente menos dependente da mãe. Desde os nossos antepassados que a família se reúne em volta da mesa e como tal, este é um período importante para os lactentes adquirirem hábitos de socialização e alimentares.

Por diversificação alimentar entende-se a transição de uma alimentação exclusivamente láctea (peito ou fórmula para lactente) para outra que, além do leite, inclui alimentos não lácteos de diferente consistência, estando incluídos no conceito tanto alimentos sólidos como líquidos (sumos de fruta).

Antes de 1920 era rara a introdução de outros alimentos para além do leite antes de um ano de idade. Nos anos 50, começou a advogar-se a introdução de alimentos não lácteos cada vez mais cedo. Primeiro aconselhou-se a introdução de cereais e vegetais por volta dos 6 meses (para suplementar com ferro, vitaminas e preparar o lactente para outras dietas) e progressivamente foi-se introduzindo cada vez mais alimentos. A introdução precoce de alimentos sólidos era justificada pelo desejo das mães de verem os seus filhos aumentarem de peso depressa, pela maior disponibilidade e nos preços desses alimentos e pelos pressupostos de que dar alimentos sólidos era um sinal de maturidade e ajudava a dormir melhor.

Nos anos 60 era hábito e moda a introdução de outros alimentos muito cedo, o que era defendido pelos melhores profissionais e muitos exemplos poderiam ser apontados de alimentos que eram introduzidos muito precocemente como: sumo de limão, leite condensado, mel, açorda, farinha maizena, mioleira, etc.

De 1970 para a frente, foram sendo reconhecidos os inconvenientes da diversificação precoce, principalmente os problemas imunológicos associados à introdução de proteínas "estranhas".

Não existe uma idade obrigatória para a diversificação. Actualmente, é praticamente recomendado por todos, que o início da diversificação alimentar se faça entre os 4 e os 6 meses de idade.



Rua Poeta Bocage, Loja 3B
1600-233 Lisboa

Tel. 210 107 422 / 27
Fax: 210 107 428

geral@cookit.pt
www.cookit.pt

A diversificação deve ocorrer quando o volume de leite ingerido já não é suficiente para satisfazer as necessidades energéticas para um crescimento adequado e na altura em que o desenvolvimento psicomotor e social, do lactente, bem como as funções gastrointestinais e metabólicas atingiram um nível de maturidade que permite a aceitação de novos alimentos.

Quando se introduzem alimentos sólidos, devem-se escolher alimentos simples, sem muitos ingredientes, um de cada vez, com intervalos de pelo menos 1 semana de maneira a permitir identificar uma provável intolerância alimentar.

Os alimentos mais frequentemente utilizados para iniciar a diversificação são a papa de cereais ou o caldo de legumes. É irrelevante a ordem na introdução, talvez o caldo de legumes posteriormente complementado com carne, rico em proteínas, seja a escolha mais adequada para crianças amamentadas devido ao menor conteúdo proteico do leite materno e a papa de cereais mais indicada para os bebés a fazerem uma fórmula para lactentes porque são muito ricas em hidratos de carbono, permitindo contrabalançar o maior conteúdo proteico dos leites comerciais (AAP 1980). Nos primeiros dias se o lactente tem dificuldade em aceitar o novo alimento, a refeição pode ser complementada com leite que o lactente está a beber.

As papas de cereais podem ser lácteas (que se preparam com água) ou não lácteas (preparadas com o leite materno). Devem ser evitadas as papas que exijam cozedura (ex. Maizena).

As combinações de alimentos (papas de cereais com fruta, caldo de legumes e fruta) podem ser introduzidas de seguida depois de bem estabelecida a tolerância a componentes individuais.

É habitual começar com frutas, de preferência cruas, que desencadeiam menos reacções alérgicas como a pêra, pêro, maçã, banana e deixar as frutas mais frequentemente associadas a reacções de hipersensibilidade para mais tarde (citrino ...).

A introdução de carne e peixe tem por objectivo, não tanto a administração de proteínas (500 ml de leite satisfazem plenamente as necessidade proteicas do lactente) mas sobretudo satisfazer as necessidades de ferro hémico. A introdução de peixe deve ser mais tardia (por volta dos 7-9 meses) devendo escolher-se peixe magro, branco (menor teor de gorduras e menos alergizante), sendo perfeitamente aceitável a utilização de peixe congelado que mantêm todas as qualidades nutritivas.



Rua Poeta Bocage, Loja 3B
1600-233 Lisboa

Tel. 210 107 422 / 27
Fax: 210 107 428

geral@cookit.pt
www.cookit.pt

O ovo também está frequentemente ligado a reacção de hipersensibilidade. Por isso, é geralmente aconselhado a introdução da gema depois dos 9 meses e da clara só depois dos 12 meses.

Alguns estudos parecem indicar que a incidência de manifestações alérgicas (sobretudo gastrointestinais e cutâneas) é superior quando se inicia a diversificação mais cedo sobretudo com certos alimentos (fórmulas preparadas a partir do leite de vaca, peixe, ovo, várias frutas, chocolate); no entanto, conclusões definitivas são difíceis de tirar devido à grande diversidade de protocolos. É, no entanto, justificável introduzir estes alimentos mais tarde, depois dos 12 meses, em famílias com história evidente de atopia.

Em relação aos alimentos comerciais, são sujeitos actualmente a uma legislação rígida: não têm nitratos, nitritos, aditivos, corantes ou sabores artificiais, conservantes, pelo que a maior parte das críticas apontadas deixaram de ter razão e são alimentos adequados à alimentação dos lactentes. No entanto, enquanto as refeições dos seus pais e restantes elementos da família continuarem a ser cozinhadas à boa maneira tradicional da panela, tacho ou frigideira, devem ser consideradas como recurso e não para uso sistemático, já que não favorecem uma aprendizagem alimentar correcta do tipo de refeições que a criança vai ter mais tarde.

Dra. Ana Duarte - Pediatra