

Diversificação Alimentar no Vegetariano

• HORTÍCOLAS

Iniciar a diversificação alimentar com o creme de legumes tem a vantagem do treino do paladar para um alimento não-doce e não lácteo, bem como é importante referir o seu baixo valor calórico e o facto de ser fornecedor de vitaminas, minerais e ainda de fibra.

O creme de legumes não deve incluir mais de 4 legumes, distribuídos da seguinte forma:

- ◆ 1 do grupo dos legumes “base” (batata normal ou doce, chuchu, curgete, beringela ou couve-flor);
- ◆ 1 do grupo dos fornecedores de betacarotenos (cenoura ou abóbora);
- ◆ 1 do grupo dos ricos em antioxidantes (cebola, alho ou alho-francês);
- ◆ 1 de folhas (alface, brócolo, couve coração, etc. e feijão verde).

Depois de cozidos, os legumes devem ser triturados e, no momento da refeição deve ser adicionado azeite (no prato) num volume de 5 – 7,5 ml por sopa. **Não deve ser adicionado sal.**

No prato, devem desde sempre ser incluídos 3-4 hortícolas no prato, de cores e texturas diferentes (ex.: cenoura, brócolo e alho-francês). Deve ser incluído um novo legume a cada 3 dias.

• CEREAIS

O cânhamo (máximo 1 colher de café/refeição), o gérmen de trigo e a levedura de cerveja (máximo 1 colher de café/refeição aos 8 meses e 1 colher de sobremesa/refeição aos 9 meses) podem ser utilizados para enriquecer as sopas ou os batidos.

Nota: A informação contida no folheto é complementar às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

• SUBSTITUTOS PROTEICOS

Em alternativa à componente proteica adicionada no creme de legumes poderá ser introduzido ao 6º mês o tofu natural (o tofu embalado é um alimento processado). A partir do 7º mês, o tofu natural pode ser adicionado à farinha de pau, açorda, quinoa, *millet* (milho painço), *bulgur* (triguilho) entre outros cereais, sempre muito bem cozidos.

Também as algas, que são um alimento nutricionalmente rico em proteína, podem ser introduzidas até 3-4 vezes por semana, e como complemento do creme de legumes. Devem ser oferecidas as de menor teor de sódio (*nori*, *wakame*, *arame*) não sendo recomendado o consumo da alga *hijiki* na infância.

Aos 12 meses pode ser introduzido o *tempeh* e o *seitan*, ambos fontes de proteína vegetal. Ambos podem ser cozidos com legumes e não deve ser adicionado molho de soja. Também a soja texturizada (granulada) não deve ser utilizada na alimentação do lactente, dado tratar-se de um alimento processado.

Este documento foi elaborado tendo por base o Manual ‘Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos: Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores’ da Direção Geral de Saúde.

Elaborado por: Serviço de Endocrinologia e Nutrição e Serviço de Pediatria

Composição: Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Abril 2021



Diversificação Alimentar em Lactente Vegetariano



Unidade Nutrição e Dietética

DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR EM LACTENTE VEGETARIANO

O aleitamento materno deve ser mantido até, pelo menos, aos 6 meses de vida.

A proposta de diversificação alimentar apresentada neste documento deve ser considerada como **orientadora** e tem subjacente o objetivo de permitir o treino progressivo de texturas e paladares, bem como a avaliação de possíveis intolerâncias alimentares. O esquema de diversificação alimentar representado na figura deve ser entendido de uma forma flexível e adap-



NOTA: Devem ser salvaguardadas as recomendações relativamente à quantidade e frequência de ingestão de cada alimento (ver texto).

* Na sua ausência deve ser usada uma Fórmula Infantil (FI) em exclusivo.

Quinoa, millet, trigo sarraceno...

Deve ser sempre estimulado o consumo de água!

- ◆ Não existe nenhuma regra definida relativamente à sequência da introdução dos diferentes alimentos ou grupos de alimentos;
- ◆ A realização de uma dieta vegetariana no 1º ano de vida implica a atenção de vários fatores de extrema importância:
 - ⇒ A sua supervisão deve estar sob a responsabilidade médica;
 - ⇒ Deve existir uma orientação nutricional realizada por profissional experiente;
 - ⇒ Quanto mais restritiva for a dieta maior o risco de carências nutricionais com repercussão no crescimento, maturação e desenvolvimento;
 - ⇒ Deve ser estritamente cumprida a suplementação vitamínica e mineral recomendada.
- ◆ Todos os alimentos podem ser introduzidos a partir da diversificação alimentar, de forma progressiva; **EXCETO** o sal, o açúcar, o mel, alimentos processados, bebidas açucaradas e chás (nomeadamente por alguns deles conterem funcho);
- ◆ A introdução de cada grupo de alimentos deve ser feita sequencialmente, com intervalos de 2-3 dias.

• FRUTAS

A introdução da fruta pode ocorrer desde o início da diversificação alimentar. Não devem ser excedidas inicialmente 1 peça de fruta, e a partir dos 6 meses 2 peças de fruta por dia. Dar sempre preferência à fruta da época e variada (cores diferentes). A fruta deve ser usada como sobremesa das refeições principais ou complementando uma merenda. A maçã, a pera e a banana podem ser as primeiras a ser introduzidas. Progressivamente, todas podem ser oferecidas, devendo haver alguma reserva durante o 1º ano de vida relativamente **ao kiwi, ao morango e ao maracujá**, por serem frutos mais alergénicos. A partir dos 7-8 meses será importante aumentar a oferta de hortofrutícolas menos moídos (crus ou cozinhados), para estimular o treino das texturas.

• PRODUTOS LÁCTEOS

Se possível, o aleitamento materno deve ser mantido até, pelo menos, aos 6 meses de vida. Na impossibilidade do aleitamento materno exclusivo e em lactentes cujos progenitores optem por uma alimentação vegetariana estrita, deve ser utilizada uma **fórmula infantil com proteína de arroz**. O iogurte, no caso dos lactentes lacto-vegetarianos, ou o preparado fermentado de soja nos vegetarianos estritos, poderão ser introduzidos aos 8-9 meses, em substituição de um lanche de "papa" de cereais ou de leite materno / fórmula infantil.