

# Diversificação Alimentar

## • 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.**

A papa é outro alimento que frequentemente é

## • CEREAIS

considerado para iniciar a diversificação alimentar. Fonte de hidratos de carbono, proteína vegetal e sobretudo fornecedora de vitaminas e minerais, através do seu enriquecimento. O glúten deve ser introduzido **a partir dos 4 meses e antes dos 7 meses**, com porções crescentes. Assim, a papa introduzida a partir da diversificação alimentar pode, desde o início, ter glúten.

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

## • CARNE, PEIXE E OVO

A proteína animal pode inicialmente ser adicionada ao creme de legumes, à açorda ou à farinha de pau e, a partir dos 7 meses, ao arroz ou massa ou à sêmola de trigo (couscous). Tradicionalmente inicia-se com carnes de aves ou de coelho. O bacalhau deve ser introduzido mais próximo dos 12 meses, atendendo à textura fibrosa e ao teor em sal. O ovo pode ser oferecido inteiro até 3 vezes por semana, em vez da carne ou do peixe.

## • LEGUMINOSAS

As leguminosas devem ser introduzidas inicialmente sem casca ou na sua forma germinada, devem ser previamente demolidas quando para tal exista indicação, e oferecidas em pequenas porções, constituindo uma excelente fonte de proteína vegetal, de fibra e de ferro, bem como de vitaminas e minerais.

## • FRUTOS E SEMENTES OLEAGINOSAS

Os *frutos gordos* (noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão, pistachio) e as sementes (abóbora, girassol, linhaça e chia) devem ser naturais, sem sal, e oferecidos bem triturados, nunca inteiros, pelo risco de engasgamento.

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



Unidade Nutrição e Dietética

# DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

**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 adaptável, nomeadamente tendo em conta as características culturais e as práticas familiares.



\* Na ausência deve ser utilizada uma Fórmula Infantil de baixo teor proteico.

# A introdução do glúten deverá ocorrer depois dos 4 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 oferecidas na refeição do almoço ou fracionadas entre esta e o jantar.

**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 diversificação alimentar pode ocorrer entre os 4 e os 6 meses, e idealmente, deve ser mantido o aleitamento materno;
- ◆ 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

Com a introdução de novos alimentos, deverá ocorrer uma redução progressiva do volume de láteos. No 2º semestre de vida o somatório de todos os láteos (leite, iogurte e queijo) não deve exceder 500 – 700 ml **por dia**.

**Está proibido do uso de leite de vaca como fonte láctea principal até aos 12 meses de idade.** A oferta ao lactente, a partir dos 8-9 meses, de pequenas quantidades de leite de vaca (preferencialmente sob a forma de iogurte natural, sem aromas e sem açúcar) e desde que a oferta láctea maioritária seja leite materno ou fórmula infantil, não resulta em qualquer risco para a saúde.