

ALERGÉNIOS, AÇÚCARES E CONTAMINANTES AMBIENTAIS

Os alergénios podem ser oferecidos logo a partir da diversificação alimentar;

O glúten pode ser introduzido entre os 4 e os 12 meses, por ex. em papas;

A presença de açúcares nos alimentos deve ser consultada nos rótulos, podendo ter várias designações, como:

Sacarose, maltose, frutose, galactose, glucose/glicose, dextrose, xarope de milho/ arroz/ agave, malto-dextrina, mel, melaço.

Alimentos com teor considerável de contaminantes alimentares devem ser evitados/ controlados, como:

Arsénio: presente, maioritariamente, no farelo do arroz integral, pelo que não devem ser oferecidas bebidas de arroz aos bebés!

Nitratos: presente nos hortícolas de folha verde-escuro, pelo que a oferta destes deve ser feita em pequenas quantidades.

Alto teor de mercúrio no pescado: presente, maioritariamente, no atum fresco, cação, espadarte, maruca, pata roxa, peixe espada e tintureira.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Alimentar o lactente na posição sentada, de forma a evitar o engasgo;

Oferecer os primeiros alimentos à colher, com uma textura cremosa, transitando para as outras à medida que o bebé for apresentando bom controlo da mastigação/ deglutição;

Incentivar o comer devagar, mas sem ultrapassar os 30 minutos numa refeição principal;

Iniciar a introdução dos alimentos com hortofrutícolas (creme de legumes) ou cereais (papa) ou ainda com fruta;

Não exceder as 2 peças de fruta/dia, devendo ser consumidas junto à refeição;

Oferecer alimentos variados, privilegiando alimentos ricos em ferro;

Oferecer ao lactente 30 g/dia de carne ou peixe, inicialmente no creme de legumes: 4 vezes por semana carne e 3 vezes por semana peixe (baixo teor de mercúrio);

Oferecer água desde o início da diversificação, ao longo do dia e em pequenas quantidades.

Utilize o QR code para
aceder e imprimir os
nossos folhetos



Unidade Local de Saúde Litoral Alentejano
Monte do Gilbardinho
7540 – 230 Santiago do Cacém
Tel: +351 269 818 100
Fax: +351 269 818 156
www.uls-la.min-saude.pt



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

Serviço
de Nutrição

INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR DO BEBÉ

ABORDAGEM TRADICIONAL



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

ABORDAGEM TRADICIONAL



O aleitamento materno deve ser exclusivo até aos 6 meses de idade (OMS). Dos 6 aos 12 meses mantém-se em livre demanda, como principal alimento, sendo a alimentação complementar introduzida a partir dos 6 meses, de forma gradual e respeitando os sinais de fome/saciedade do bebé.

Até aos 2 anos de idade, ou mais, o aleitamento deve permanecer em simultâneo com a diversificação alimentar.

- ✓ Quase todos os alimentos podem ser introduzidos a partir dos 6 meses e não deve ser retardada a introdução de alimentos com potencial alergénico sem indicação da equipa de saúde.

ALIMENTOS CONTRAINDICADOS ATÉ AOS 12 MESES

- Açúcar, alimentos açucarados e adoçantes;
- Mel, melaço e xaropes;
- Doces, sobremesas doces;
- Sumos e/ou refrigerantes;
- Sal e alimentos salgados;
- Leite de vaca (como fonte láctea principal), chás/infusões/tisanas;
- Pescado, carne e ovos mal cozinhados;
- Alimentos firmes/duros e esféricos (não recomendados até aos 3-4 anos).

A PARTIR DOS 6 MESES:

Importante privilegiar alimentos:

- ✓ Ricos em ferro;
- ✓ Com alto valor nutricional;
- ✓ Hortofrutícolas (fonte de vitamina C).

Recomendações da OMS:

6 – 9 meses: 2 a 3 refeições/dia;

9 – 23 meses: 3 a 4 refeições/dia, com 1 ou 2 lanches adicionais, se necessário.

A oferta dos alimentos evolui na textura ao longo do tempo:

TEXTURA PROGRESSIVA DOS NOVOS ALIMENTOS:

6 meses
CREMOSA



7 meses
GRANULOSA



9 meses
SÓLIDA



OFERTA ALIMENTAR

A alimentação no 1º ano de vida tem impacto no desenvolvimento saudável da microbiota intestinal, na programação do paladar e das preferências, e na programação metabólica (na saúde/na doença futura).

Assim, apenas deverão ser introduzidos alimentos que estejam presentes na roda dos alimentos!



Exemplo para introdução alimentar



Creme de legumes:

- ✓ Base, optar entre: batata doce ou normal, chuchu, curgete, beringela ou couve-flor;
- ✓ 1 hortícola com betacarotenos: cenoura ou abóbora;
- ✓ 1 hortícola com folhas: alface, brócolos ou couve coração;
- ✓ 1 hortícola rico em antioxidantes: alho, cebola ou alho francês;

No final triturar e acrescentar 5 a 7,5 mL de azeite (por dose) no prato.