

**Autor:** Mafalda Ferreira da Silva, Teresa Barão

**Última atualização:** 2016/04/22

**Palavras-chave:** Diversificação alimentar, Alimentação complementar, Alimentação no primeiro ano de vida, Lactentes

## Resumo

---

A alimentação do lactente é um dos factores mais importantes para o seu normal desenvolvimento.

A alimentação complementar (ou alimentação diversificada) consiste na transição entre o aleitamento (materno ou adaptado) e a alimentação familiar. Esta deve ser gradual e adaptada a cada criança.

A consistência dos alimentos deve começar por ser uma papa homogénea e evoluir para mais granulosa, até que fique com pequenos fragmentos.

É importante encorajar a criança a provar os novos alimentos.

---

## Alimentação no primeiro ano de vida

---

O leite materno é o melhor alimento a dar às crianças nos primeiros meses de vida.

A diversificação alimentar, deve ter início entre os 4 e os 6 meses. Esta não deve ser iniciada após os 8 meses, pois nesta idade o leite não é suficiente para suprir as necessidades nutricionais.

Um bebé amamentado exclusivamente com leite materno e com bom desenvolvimento, deverá continuar a sua alimentação com leite materno em exclusividade até aos 6 meses.

## Regras importantes

---

Com o início da diversificação alimentar, não podemos esquecer:

- **Continuar a amamentar**
- Beber água entre as refeições
- Não adicionar sal, açúcar ou mel na comida
- Evitar comprar preparados de fruta pré-confeccionados: contêm açúcares, sal, concentrado de sumo, farinhas (entre outros) com sabor mais apurado, podendo levar o bebé a recusar a fruta natural
- Espaçar a introdução de novos alimentos, permitindo testar intolerâncias ou alergias (Regra dos 3 dias)

A introdução dos diferentes alimentos não pode ser rígida e deve ter em consideração factores sociais e culturais (costumes de cada região, questões socioeconómicas, temperamento da criança, disponibilidade do agregado familiar e ainda particularidades do lactente).

## Como devo introduzir novos alimentos?

---

### 4 ? 6 meses

---

- **Papa** ? Inicia-se por uma papa sem glúten (arroz ou milho). Comece por substituir uma das refeições de leite por uma refeição de papa (almoço) e mantenha as restantes refeições de leite.
  - ◆ As papas lácteas preparam-se com água, e as não-lácteas preparam-se com leite
  - ◆ Leia atentamente os rótulos das embalagens
  - ◆ Esteja atento às várias marcas de papas no mercado, muitas vezes pode encontrá-las a preços mais acessíveis nos supermercados.
  
- **Sopa de legumes** ? inicialmente devem ser confeccionadas no momento que vão ser consumidas. Posteriormente, poderá preparar o suficiente para dois dias.
  - ◆ Comece por puré de batata e cenoura.
  - ◆ No final da cozedura, no prato, adicione uma colher de café de azeite.
  - ◆ Introduza um novo legume com um intervalo de 3 dias, (abóbora, cebola, alho francês, couve-flor, feijão verde, etc.) - espaçar a introdução de novos alimentos permite testar intolerâncias ou alergias
  - ◆ Inicia-se a sopa apenas numa refeição (almoço), passando a papa para uma das outras refeições (jantar).
  - ◆ Em bebés com peso a mais, iniciamos a diversificação aos 6 meses, com a sopa e posteriormente fruta, sem ser propriamente necessário introduzir as papas.
  
- **Fruta natural** ? como sobremesa, depois da sopa.
  - ◆ As primeiras frutas deverão ser: maçã, pera e banana (cruas ou cozidas, maduras, bem lavadas, descascadas e trituradas).
  - ◆ Evite os boiões de fruta pré-preparados: descascar uma peça de fruta e passar na varinha mágica não demora um tempo significativo e é mais saudável.
  - ◆ Frutas como kiwi, morangos, pêsego e manga, por serem mais alergénicos, deverão ser introduzidos depois dos 12 meses.

### 6 - 8 meses

---

- **Manter a amamentação** ou, em alternativa, passa a leite de transição 2.
  
- **Sopa com carne**
  - ◆ As carnes devem ser magras e limpas de pele e gordura (frango, coelho ou peru).
  - ◆ Na primeira semana, pode cozer a carne na sopa, retirando-a no final da confeção, para que o bebé se habitue ao seu sabor. Se não houver intolerância, no final dessa semana, pode começar a triturar a

carne na sopa (4g/Kg/dia).

- ◆ Inicialmente, deve alternar entre a sopa com carne e sopa sem carne (ambas seguidas de fruta).
- ◆ A partir dos 8 meses, a sopa com carne pode ser dada ao almoço e também ao jantar (**ATENÇÃO**, se optar por dar sopa de carne ao almoço e ao jantar, deve dividir a quantidade diária recomendada de carne pelas duas).

- **Papas com glúten** ? Nesta altura deve ser introduzido o glúten na alimentação.

- ◆ O glúten é uma proteína que existe em alguns cereais (trigo, centeio, aveia e cevada)
- ◆ A sua introdução muito precoce ou muito tardia pode originar doença intestinais.
- ◆ Introduzir na alimentação outros alimentos contendo glúten (farinha de pau, açordas, etc).

## 8 - 10 meses

---

- **Gema de ovo** ? começa por introduzi-la na sopa, em substituição da carne.

- ◆ A clara do ovo não deve ser dada antes do 1º ano de vida, de forma a prevenir alergias.

- **Iogurtes**

- ◆ O iogurte natural sem aditivos é melhor opção (sem açúcar, aroma ou cremosos).
- ◆ Uma vez por dia, 2 a 3 vezes por semana.

## 10 - 12 meses

---

- **Peixe** ? A partir dos 10 meses, caso não haja história de alergia familiar, introduz-se também o peixe na sopa do bebé, em substituição da carne.

- ◆ As melhores opções serão a pescada, o linguado, a marmota, a solha e a cavala (fresco ou ultracongelado).
- ◆ O bebé deve comer sopa de carne 4 vezes por semana e sopa de peixe 3.

## 10 - 12 meses

---

- A partir do 11º mês introduzem-se as **leguminosas**, duas vezes por semana.

- Com esta idade, a criança já consegue mastigar, por isso pode introduzir o **arroz**, a **massa** e o **pão**.

## Após os 12 meses

---

- A partir dos 12 meses de idade não há restrições alimentares? (exceto se indicadas pelo médico). A criança passará para a alimentação normal acompanhando o resto da família. É um momento ótimo para toda a família ter uma alimentação saudável.
- O açúcar e o sal não devem ser adicionados aos alimentos da criança. Esta é uma boa oportunidade de reduzir a quantidade de açúcar e sal na alimentação de toda a casa.
- É altura de pensar em parar a amamentação (que no entanto pode prolongar até aos 2 anos), passando para leite adaptado, leite de transição 3 (mais rico em ferro) até aos 3 anos de vida. O leite de vaca ultrapasteurizado é uma alternativa. Os leites de crescimento devem ser evitados, pois são açucarados.
- Os alimentos mais alergénicos que ficaram para o final podem agora começar a ser introduzidos: citrinos, pêsego, morango, kiwi, manga, carne de porco, espinafres e nabo. Isto, sem esquecer a Regra dos 3 dias (entre cada novo alimento adicionado, devemos esperar 3 dias antes de introduzir um outro, para testar intolerâncias)

## Conclusão

---

Estas recomendações destinam-se a recém-nascidos e lactentes de termo e sem patologia conhecida.

A diversificação alimentar é fundamental no normal desenvolvimento do seu bebé.

Se tiver alguma dificuldade ou dúvida neste processo, deve aconselhar-se junto do seu médico ou enfermeiro.

## Referências recomendadas

---

- [Rede Internacional Pró-alimentação Infantil \(IBFAN, International Baby Food Action Network\)](#)
- [Guerra A et al. Alimentação e nutrição do lactente. Acta Ped Port. 2012. 43\(5\) supp II](#)
- [Associação Nacional da Indústria de Alimentação Infantil e nutrição especial](#)
- [Programa Nacional da Alimentação Saudável](#)
- [Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar ? PASSE ? ARS Norte](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*

[Mafalda Ferreira da Silva](#) • [Teresa Barão](#)