

# Particularidades no 1º ano de vida

O Leite materno/fórmula infantil para lactentes suprem as necessidades nutricionais da maioria dos lactentes saudáveis até aos 6 meses de vida, altura em que se torna necessária a introdução de outros alimentos. Não existem atualmente regras definidas relativamente à sequência da introdução dos diferentes grupos de alimentos, devendo ser consideradas as características individuais e os aspetos culturais.

## 4 a 6 meses

A diversificação alimentar deve ser sequencial, com introdução de novos alimentos a cada **2/3 dias**.

Pode iniciar-se a diversificação alimentar por sopa de legumes ou papa de cereais.

O início pela sopa de legumes tem como vantagem proporcionar um **maior treino de paladar** para um alimento não doce e oferecer um **menor valor energético**.

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) e
- 1 de **folhas** (alface, brócolo, couve coração, etc. e feijão verde).

Cozer, triturar os legumes e adicionar azeite no prato no momento da ingestão (5 – 7,5 ml por dose). Colocar no frigorífico por um período máximo 48 horas, ou no congelador se período superior.

A papa pode conter glúten desde o início.

Recomendada ingestão de 1 peça de fruta por dia.

## 6 a 7 meses

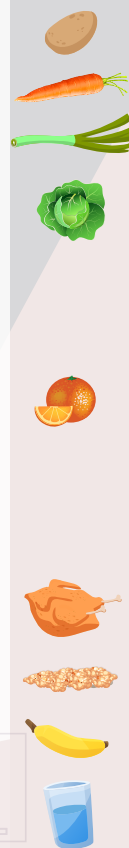
**30g/dia de peixe ou carne** (peso considerado para o alimento cru e limpo de gordura) : Idealmente 4 vezes por semanas carne e 3 vezes por semana peixe. Iniciar com carnes de aves (frango, peru, avestruz) ou de coelho. Quanto ao peixe, o bacalhau deve ser introduzido mais próximo dos 12 meses, atendendo à textura fibrosa ou ao teor em sal.

Inicialmente adicionados à sopa de legumes, à açorda ou à farinha de pau e posteriormente (a partir dos 7 meses), ao arroz ou massa ou a sémola de trigo (*couscous*).

Incluir sempre **3/4 hortícolas no prato**, de cores e texturas diferentes, progressivamente menos moídos

Recomendada ingestão de 2 peças de fruta por dia.

Incentivar o consumo de **Água**.



## 8 a 9 meses

**Leguminosas** (feijão, grão, fava, lentilha e ervilha), inicialmente sem casca ou na sua forma germinada, previamente demolhadas se indicado, e oferecidas em pequenas porções.

**logurte** deverá ser natural, sem aromas e sem adição de açúcar.

**Ovo** com introdução gradual, inicialmente com a oferta da gema (1/2 na 1ª semana, 1 na 2ª semana) e depois o ovo inteiro, num máximo de 3 ovos por semana, em vez da carne ou do peixe.

**Frutos gordos** (noz, amêndoa, avelã, côco, cajú, pinhão, pistácio) e as sementes (abóbora, girassol, linhaça e chia) a partir dos 9 meses. Naturais, sem sal, e oferecidos bem triturados, independentemente da história familiar de risco para atopia (alergia).

### Recomendações:

- A diversificação alimentar pode ocorrer entre os 4 meses e 1 semana e os 6 meses e 1 semana (idealmente mais próximo dos 6 meses), devendo ser mantido o aleitamento materno ou fórmula infantil.
- A diversificação alimentar deve ocorrer de igual forma num lactente com ou sem história familiar de atopia, não havendo, pois, indicação para atrasar ou proibir nenhum alimento no lactente de “risco atópico”.
- Deve ser estimulado o consumo de água.
- Deve ser feita a suplementação com vitamina D pelo menos durante o 1º ano de vida.
- O glúten deve ser introduzido a partir dos 4 meses e antes dos 7 meses, com porções crescentes até aos 12 meses.
- As papas são uma importante fonte de hidratos de carbono e, pela sua suplementação, um importante veículo de vitaminas e minerais (ferro) a partir do momento da diversificação alimentar. As papas caseiras não são nutricionalmente seguras, podendo resultar em risco nutricional major e marginal.
- São contraindicados até aos 12 meses: sal, açúcar, mel, bebidas açucaradas, chás (nomeadamente por alguns deles conterem funcho) e uso de leite de vaca como fonte láctea principal.
- Deve ser respeitada a maturidade neuromotora de cada lactente, garantindo segurança no momento da diversificação alimentar. O lactente deve alimentar-se sentado, inicialmente a colher (alimentos pastosos) e posteriormente com método misto (colher e auto-alimentação).
- A “auto-alimentação” (baby-Lead-Weaning) deve apenas ser permitida quando exista comprovada segurança (neuromotora e nutricional), sempre sob atento controle do cuidador e vigilância médica.



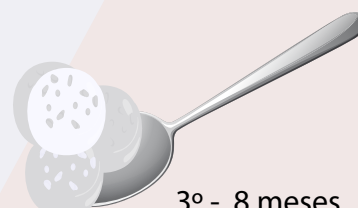
## Textura dos 1º alimentos



1º - 6 meses



2º - 7 meses



3º - 8 meses

**AOS 12 MESES O LACTENTE, INDEPENDENTEMENTE DO TIPO DE DIETA QUE EFETUA, PODE PARTILHAR A DIETA FAMILIAR, DEVENDO MANTER-SE O ALEITAMENTO MATERNO OU UMA FÓRMULA INFANTIL DE BAIXO TEOR PROTEICO, COMO FONTE LÁCTEA PREFERENCIAL.**

**Autora:** Sofia Soares Franco

**Adaptado** de “Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos”, DGS 2019.

Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-saudavel-dos-0-aos-6-anos/>