



— ALIMENTAÇÃO —
COMPLEMENTAR

Cursos para gestantes

Nutricionista Thais Lima Magion Marmontel

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



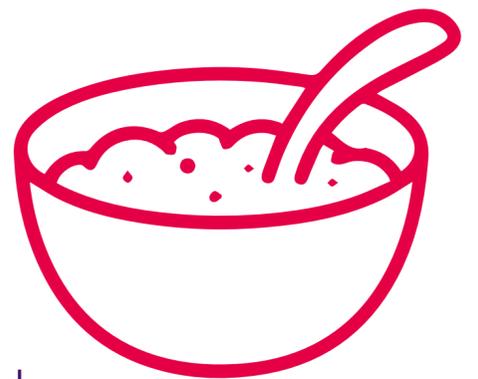
A alimentação complementar

É o conjunto de alimentos oferecidos a partir do 6º mês de vida, quando o leite materno de forma exclusiva já não é mais suficiente para suprir as necessidades nutricionais do bebê.

A introdução desses alimentos realizada de forma correta e adequada tem profunda importância na formação do hábito alimentar da criança, interferindo na saúde e na prevenção da obesidade infantil.

Os hábitos alimentares dos pais influenciam no hábito alimentar da criança. Em especial os alimentos escolhidos pela mãe influenciam diretamente a formação do paladar da criança.

Pensando nisso, existem alguns métodos para iniciar a introdução alimentar.



TRADICIONAL

Nesse método a criança é alimentada com o auxílio da colher, na forma de papas, com posterior evolução de consistência.

As quantidades são orientadas de acordo com a capacidade da criança, estimadas pelas necessidades energéticas para a idade.

BLW (Desmame conduzido pelo bebê)

& BLISS (Introdução dos sólidos guiada pelo bebê)

O BLW consiste na oferta de alimentos em sua consistência habitual, sendo o bebê responsável por decidir o que quer comer e a quantidade que quer comer.

Já no método BLISS o alimento é ofertado na sua consistência habitual, porém com algumas regras estabelecidas para evitar deficiências nutricionais, tais como:

dar alimentos em pedaços grandes; aumentar a oferta de alimentos fontes de ferro e melhorar sua absorção com alimentos fontes de vitamina C; garantir uma boa dose de nutrientes oferecendo de três a cinco alimentos diferentes em cada refeição e garantir uma boa ingestão calórica com alimentos mais energéticos.

As vantagens deste método consistem em respeitar mais as vontades da criança, evitando forçá-la a comer e respeitando a saciedade. Os riscos incluem engasgos e afogamento, assim como uma baixa oferta de ferro e calorias.

Vale ressaltar que a Sociedade Brasileira de Pediatria não recomenda o BLW e o BLISS como únicas formas de introdução alimentar.

PARTICIPATIVA

Consiste no método tradicional na maioria das refeições, onde os alimentos são amassados e servidos na colher, com evolução de quantidade e consistência de forma gradual, mas com a oferta de alimentos em pedaço, sempre com supervisão, para que o bebê explore novas texturas como parte natural do seu aprendizado sensório-motor.

Confira abaixo duas tabelas para orientar o passo a passo da introdução e os volumes a serem ofertados.

INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS E FAIXA ETÁRIA

| Faixa Etária | Tipo de Alimento |
|---------------------|--|
| Até 6º mês | Leite Materno Exclusivo |
| 6º a 24º mês | Leite Materno Exclusivo |
| 6º mês | Frutas Amassadas ou Raspadas |
| 6º mês | Primeira papa principal ou de misturas múltiplas |
| 7º mês ao 8º mês | Segunda papa principal ou de misturas múltiplas |
| 9º mês ao 11º mês | Gradativamente passa para a refeição da família, com ajuste da consistência. |
| 12º mês | Comida da família – observando a adequação dos alimentos |

Manual de Alimentação da Infância e Adolescência, Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria – 4ª edição revisada e ampliada, 2018.

| Idade | Quantidade |
|---------------------|---|
| A partir de 6 meses | Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação |
| A partir de 7 meses | 2/3 de uma xícara ou tigela de 250ml |
| 9 a 11 meses | ¾ de um xícara ou tigela de 250ml |
| 12 a 24 meses | Uma xícara ou tigela de 250ml |

Manual de Alimentação da Infância e Adolescência, Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria – 4ª edição revisada e ampliada, 2018.

Dicas DE PREPARO

PAPA DE FRUTAS

- » Oferecer uma fruta por vez, raspada ou amassada com o garfo
- » Repetir por três dias a mesma fruta
- » Oferecer frutas da época e respeitar as regionalidades

PAPA PRINCIPAL

- » A primeira papa principal deve ser iniciada duas semanas após o início da papa de frutas
- » Deve ser amassada e ofertada na colher de silicone, plástico ou metal revestido
- » A segunda papa principal deve ser iniciada no 7º mês
- » É recomendado que os alimentos sejam apresentados no prato

Grupos alimentares para auxiliar no preparo:

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
|  <p>Carboidratos (Reponsáveis pela energia)</p> |  <p>Legumes (Reponsáveis pela manutenção - Vitaminas e Minerais)</p> |  <p>Verduras (Reponsáveis pela manutenção - Vitaminas e Minerais)</p> |  <p>Proteínas de origem animal (Reponsáveis pela construção do organismo)</p> |  <p>Proteínas de origem vegetal (Reponsáveis pela construção do organismo)</p> |
| <p>Batata Mandioquinha Cará Inhame Aveia Arroz Milho Batata doce Mandioca</p> | <p>Cenoura Beterraba Abobrinha Quiabo Brócolis Couve Flor Jiló Chuchu</p> | <p>Espinafre Couve Escarola Agrião Rúcula Alface Almeirão Mostarda</p> | <p>Carne bovina Aves Peixe Ovo</p> | <p>Feijão Ervilha Lentilha Grão de Bico Vagem</p> |



Modo DE PREPARO

- » Coloque uma pequena quantidade de azeite ou óleo (3ml) em uma panela, refogue a cebola e o alho
- » Acrescente a carne e refogue
- » Acrescente os legumes e verduras picados em tamanhos grandes, refogue mais um pouco
- » Acrescente o cereal e refogue
- » Coloque água somente até cobrir os alimentos e cozinhe até que os volumes fiquem amolecidos
- » Ervas podem ser colocadas no final
Separe os legumes, amasse separadamente.

OBSERVAÇÃO:

As primeiras papas devem ter a carne no momento do cozimento, porém elas não são ofertadas devido a dificuldade de consistência.

IMPORTANTE:

Não é necessário acrescentar sal nas papas; a quantidade de sódio nos alimentos é suficientes para suprir as necessidades desse mineral no primeiro ano de vida.

Dicas gerais



Cozinhar em tamanhos grandes conserva os nutrientes dos alimentos e facilita a separação dos vegetais para amassar separadamente



Utilizar temperos naturais, como ervas frescas e secas



Os cereais e leguminosas podem ser cozidos separadamente



Os alimentos cozidos no vapor preservam mais os nutrientes



As papas podem ser congeladas por até 3 meses



Congelar as papas cozidas sem amassar: facilita o descongelamento, o aquecimento e conserva os nutrientes

Evolução de **consistência**

6 meses

- » Os alimentos devem ser bem amassados separadamente com o garfo
 - » A consistência deve ser pastosa (purê), mas com “micro” pedacinhos estimulando a mastigação
 - » Deixar o alimento no ponto de cozimento bem macio
- Em alguns momentos podem ser ofertados os alimentos amassados juntos

8 a 10 meses

- » Os alimentos ainda amassados separadamente com o garfo
- » Deixar pedacinhos maiores que a consistência anterior, porém mantendo umidade
- » Em alguns momentos podem ser ofertados os alimentos amassados juntos

1 ano

- » Os alimentos já podem ser picados
- » A criança já pode se alimentar da mesma comida da família, desde que seja preparada de forma saudável e variada
- » Manter umidade nas refeições pode ser necessário de acordo com a dentição da criança

Dicas **importantes**



- » Mantenha uma rotina alimentar e estabeleça horário para as refeições. Isso faz com que a criança cresça respeitando o senso de saciedade e sem o hábito de comer fora de hora.
- » A partir da introdução alimentar, pode ser ofertado praticamente qualquer alimento; as principais exceções são açúcares, sal e alimentos industrializados.
- » Mel, palmito e carambola também não devem ser oferecidos no primeiro ano de vida da criança.
- » Os alimentos mais alergênicos também podem ser ofertados a partir do 6º mês, no início da alimentação complementar, porém é interessante fazer uma introdução gradual com um alimento de cada vez; assim fica mais fácil identificar qualquer sinal ou sintoma de alergia na criança. São eles: soja, amendoim, ovo e peixe.
- » Não oferecer suco de fruta – o aumento do consumo de calorias e a baixa ingestão de fibras predisõem à obesidade e diabetes tipo II.
- » Papinhas industrializadas devem ser ofertadas somente em caso de extrema necessidade; as papas caseiras podem ficar em bolsas térmicas por até duas horas.
- » Alimentos industrializados, ricos em açúcares, fast foods e refrigerantes não devem ser oferecidos até os dois anos de idade.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



unimedbauru.com.br

ANS Nº 36965-9