

Bebés 0-2 Anos

Alimentação Complementar

Este período tem início quando o leite materno já não é suficiente para contemplar as necessidades nutricionais dos lactentes. Assim, outros alimentos e líquidos são necessários, além do leite materno ou fórmulas infantis para fins nutricionais e de desenvolvimento.



Por **Cátia Miranda**
NUTRICIONISTA - 2100N
WWW.CATIAMIRANDA.PT
FACEBOOK.COM/CATIAMIRANDA.NUTRICIONISTA/
INSTAGRAM: NUTRICM
KATIA.NUTRICM@GMAIL.COM

Objetivos:

- Oferecer alimentos de qualidade, com alta densidade nutricional;
- Oferecer alimentos que beneficiam o desenvolvimento da microbiota intestinal saudável;
- Proporcionar crescimento e desenvolvimento adequados;
- Prevenir anemia e deficiências nutricionais;
- Fortalecer o sistema imunológico;
- Prevenir alergias alimentares.

Qual é a idade ideal? Aleitamento Materno exclusivo cumpre as necessidades de energia, micronutrientes e macronutrientes até o 6º mês de vida. Com exceção das vitaminas K e D nas primeiras semanas, que têm que ser suplementadas. A introdução precoce de alimentos sólidos (< 4 meses) aumenta risco de obesidade infantil, sendo que este risco é maior em bebês quando alimentados com fórmula infantil.

O elevado consumo de alimentação complementar rica em energia pode induzir ao ganho de peso excessivo nessa fase de vida e está associado a 2/3 vezes mais risco de obesidade na infância. Está provado, como referi no artigo da revista Paleo XXI do mês anterior, que um aporte nutricional adequado com uma diversidade de oferta de alimentos saudáveis nos primeiros anos de vida, aumenta a probabilidade de serem adotados comportamentos alimentares saudáveis na adolescência e idade adulta. A alimentação dos bebês da era pré-agrícola era baseada em leite materno e alimentos pré-mastigados pelas mães (saliva + bactérias da boca), alimentos ricos em boas gorduras e de consumidos de acordo com a época sazonal. É uma realidade bem diferente da atual, após a revolução agrícola. Na revolução industrial houve um aumento do consumo de cereais refinados pelos bebês, que, por consequência aumentou a ingestão de ácidos gordos ômega 6 (ω -6) (em detrimento dos ácidos gordos essenciais ômega 3 - ω -3), diminuiu o consumo de micronutrientes e alimentos naturais. A carência de Ferro e Zinco é geralmente mais problemática durante o período de introdução alimentar. As necessidades maiores são entre os 9-11 meses.

- 35-52% Necessidades de Fe
- 83-100% Necessidades de Zn

A alimentação complementar de hoje traz uma qualidade nutricional bem diferente da era que garantiu a evolução humana

Período de introdução nos bebês para prevenir doenças alérgicas:
Lácteos - 1 ano
Ovos - 2 anos (gema desde 6M)
Castanhas, Amendoim, Peixes, Frutos do Mar - 3 anos

Novas evidências sugerem que atrasar a introdução de alimentação complementar pode, na realidade, aumentar o risco de alergias alimentares e a introdução precoce de alimentos Alergênicos pode prevenir tais doenças. Muitos estudos observacionais foram publicados com conclusões contrárias ao descrito antes, em que dietas de eliminação de potenciais alergênicos na gestação e lactação não previnem alergias alimentares em bebês. Defende-se que a introdução de uma alimentação variada no primeiro ano de vida previne reações alérgicas na infância. Por exemplo: a introdução precoce de peixe parece prevenir manifestações alérgicas durante os primeiros anos de vida. Não há evidências de que ao atrasar a introdução de alimentos

Em relação às alergias alimentares do séc. XX, os alimentos que mais comumente as potenciam são: produtos lácteos, ovos, oleaginosas, peixes e frutos do mar.

alergênicos além dos 4 meses de idade, se reduz o risco de alergias. Isto é válido tanto para bebês, como para indivíduos que apresentem histórico familiar de alergias. Por exemplo, no caso de bebês com alto risco de alergia ao amendoim, defende-se que devam ser expostos precocemente ao alimento, com acompanhamento de um especialista. Esta introdução de alimentos potenciais alergênicos deve ser sempre gradual e controlada para evitar reações graves.



Conselhos da Nutricionista: funcionais e transformadores

- 4 a 6 meses de idade - período importante para o desenvolvimento de tolerância
 - Começar sempre a introdução pelos alimentos de menor alergenicidade
 - Um alimento novo só pode ser introduzido quando a criança estiver em perfeita saúde
 - Deve respeitar-se um intervalo de 3/4 dias entre a introdução de um novo alimento e o seguinte
 - Treine as papilas gustativas do bebê para que desfrute de sabores saudáveis e estabelecerá as bases para futuros hábitos alimentares saudáveis
 - As ervas frescas são ricas em vitaminas e minerais, introduza-as desde o início. Tornam o sabor da comida mais apelativo
 - Proporcione um ambiente de alimentação criativo e divertido
 - Usar colher e copo para oferecer líquidos
 - A introdução de alimentos novos deve ser feita de forma lenta e gradual, com aumento progressivo da quantidade e consistência
 - Variar sempre: não utilizar o mesmo alimento diariamente
 - A temperatura dos alimentos não pode ser muito baixa, nem muito alta
 - Sempre que possível utilizar ingredientes biológicos
 - Não forçar a criança à ingestão do volume total oferecido, deixando que ela controle a sua saciedade
 - Oferecer novamente um alimento que o bebê experimentou e fez expressões de aversão. É necessário que seja exposto 8 a 15 vezes ao mesmo alimento antes que se considere que o alimento não é de sua preferência
 - Os bebês aceitam melhor um novo alimento quando este é oferecido e consumido por outra pessoa, especialmente a partir dos 12 meses
 - As crianças devem ser orientadas a alimentar-se sozinhas a partir dos 8/9 - 12 meses, sendo parcialmente assistidas
- Na próxima edição explicarei os métodos e as melhores escolhas na introdução de alimentação complementar! Juntos tornamos uma nova e futura geração mais Saudável e Feliz.