

Introdução alimentar dos bebês: dicas para pais e mães

Embora a amamentação seja uma das fases mais desafiadoras para mães e bebês, a introdução alimentar também pode causar dúvidas e anseios para pais e mães.

Mas, com informação de qualidade e a participação da família, esse momento pode auxiliar nos vínculos afetivos e na saúde de todos!





Quando iniciar a introdução alimentar

Até os seis meses de vida, a única fonte de alimentação da criança deve ser o leite materno (ou a fórmula indicada pelo pediatra, caso necessário). A partir dos seis meses, a criança já pode ter acesso a alimentos frescos, como frutas, vegetais e grãos.

Para isso, é preciso introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, podendo manter o leite materno até os dois anos de idade, como orienta a Organização Mundial da Saúde.

.....

Como iniciar a introdução alimentar

A introdução alimentar deve começar com a oferta de papas de fruta e de legumes todos os dias durante um mês. A consistência da comida deve ser pastosa e ir se solidificando aos poucos, mas não é preciso liquidificar ou passar pela peneira. Basta amassar com o garfo.

Nos meses seguintes, os pais podem deixar pequenos pedaços sólidos para estimular a mastigação.





Alimentos indicados



Feijões e cereais:

feijão (branco, carioca, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, jalo-roxo, mulatinho, preto, rajado, roxinho, vermelho), ervilha, grão-de-bico, soja, lentilha, arroz, aveia, centeio, milho, trigo, fubá, amido de milho, farinha de trigo, e massas frescas ou secas.



Raízes, legumes e verduras:

batatas, cará, inhame, mandioca, farinhas, féculas e polvilho feitas de tubérculos, abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, jiló, pepino, pimentão, quiabo, tomate e vagem; acelga, agrião, alface, almeirão, beldroega, brócolis, cebola, couve, couve-flor, espinafre, mostarda, ora-pro-nóbis, repolho, taioba, entre outros.





Alimentos indicados



Frutas:

abacate, abacaxi, acerola, ameixa, amora, araçá, banana, cajá, caju, caqui, carambola, cereja, cupuaçu, figo, goiaba, graviola, jabuticaba, jaca, jenipapo, laranja, tangerina (ou bergamota, mexerica), lima, maçã, mangaba, mamão, maracujá, melancia, melão, morango, pequi, pera, pêssigo, pitanga, pomelo, romã, umbu, uva.



Carnes:

bovina, suína, cabrito, cordeiro, búfalo, aves, coelho, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves. Recomenda-se incluir vísceras ou miúdos de animais (fígado e moela de frango, por exemplo).





Alimentos indicados



Leites e queijos:

leite de animais, coalhadas, iogurtes naturais sem açúcar e queijos sem sal.



Temperos e condimentos:

alho, cebola e ervas frescas estão liberados, e é permitido utilizar óleos e azeites para o preparo das receitas (desde que em pouca quantidade). No entanto, o uso de sal só é recomendado a partir dos 12 meses, com a limitação de até 2 gramas por dia.





Alimentos a evitar



Os alimentos chamados de **ultraprocessados** são aqueles adicionados de açúcares, gorduras, corantes e aromatizantes em excessos e devem ser evitados principalmente na primeira infância.

São eles: bolachas e salgadinhos de pacote, refrigerantes e frutas adoçadas, achocolatados e iogurtes adoçados, guloseimas (balas, chicletes e chocolates) salsichas e embutidos.

Além dos prejuízos à saúde, esses itens contêm saborizantes artificiais que **podem atrapalhar na aceitação dos alimentos in natura.**

Formas de servir os alimentos

Como a criança ainda está aprendendo a diferenciar e identificar texturas, sabores e cores dos alimentos, a indicação é nunca batê-los no liquidificador. Comece amassando, raspando, desfiando e triturando até que, com o tempo, ela passe a comer os pequenos pedaços, como o restante da família.

De preferência, sirva cada item separado no prato para estimular o visual.





Outras dicas



Lembre-se da **hidratação**

Nos primeiros seis meses, a hidratação do bebê ocorre por meio do leite materno e, depois desse período, é preciso incluir água mineral ou filtrada no dia a dia



Envolva a criança nas compras e no preparo das refeições

Manter contato com os ingredientes, desde a feira ou mercado até o prato, ajuda a estabelecer conexão com os alimentos, desenvolve ainda mais prazer na hora das refeições e ajuda a evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.



Não desista na primeira vez

São necessárias, em média, dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito pela criança. Por isso, se ela não aceitar na primeira vez, não desista. Tente oferecer o alimento novamente em outras oportunidades e em outras versões (cozido, amassado etc.), mas nunca force a criança a comer.

.....

Cuide da alimentação da família toda

Como a alimentação do bebê deve ser a mais variada e fresca possível, o ideal é que a família toda siga essas orientações e ajude a criar hábitos saudáveis desde a primeira infância. Ter acesso a vegetais, frutas, cereais e carnes diversas ajuda a estimular o paladar e seguir uma dieta balanceada pelo resto da vida, evitando doenças como obesidade, hipertensão, diabetes e outras.



Conteúdo produzido pela equipe
de Gestão de Saúde da MDS Brasil

Responsável Técnico:
Claudio Albuquerque, Diretor Médico
da MDS Brasil – CRM 188683