

# ALIMENTAÇÃO DO LACTENTE ESPGHAN

## GUIA DE BOLSO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE



### PRINCÍPIOS DA DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR



A **diversificação alimentar deve iniciar-se entre as 17 e as 26 semanas**, mantendo o aleitamento materno sempre que possível.



As texturas dos alimentos devem progredir sem atraso: **os lactentes devem consumir alimentos com grumos entre os 8-10 meses** e beber maioritariamente por copo por volta dos 12 meses.



**Os alimentos potencialmente alergénicos devem ser introduzidos precocemente** durante a diversificação alimentar, **de forma segura**, e não devem ser adiados.



**Introduzir alimentos para comer com as mãos** e promover a autoalimentação quando observados sinais de prontidão

### Padrões alimentares e Açúcares

Dietas veganas ou predominantemente **à base de plantas** devem idealmente ser adotadas apenas com supervisão médica ou nutricionista ou de acordo com orientações de entidades de saúde fiáveis.

Para além da suplementação de vitamina D necessária a todos os lactentes, as dietas à base de plantas requerem **suplementação adicional de vitamina B12**, bem como atenção rigorosa ao **ferro, zinco, folato, ácidos gordos ómega-3, cálcio e ingestão proteica adequada**.

É essencial monitorizar regularmente o crescimento e estar atento a défices nutricionais, devendo os pais ser informados das **consequências graves** do incumprimento da suplementação.

À medida que os lactentes crescem, têm necessidades nutricionais particularmente elevadas. Se estas não forem satisfeitas devido a uma dieta vegana mal planeada, as consequências adversas para a saúde são mais graves e duradouras do que em crianças mais velhas ou adultos.



**NÃO** devem ser adicionados açúcares à alimentação do lactente.



Sumos de fruta e bebidas açucaradas **devem ser evitados**.



**Água potável e leite materno são as bebidas recomendadas.** Pode-se oferecer fórmula infantil, mas o leite de origem animal não deve ser a bebida principal antes dos 12 meses, salvo indisponibilidade de alternativas.

# Nutrientes Chave Durante Este Período



O ferro é um nutriente prioritário durante a diversificação alimentar. As principais fontes incluem carne, ovos, leguminosas, vegetais de folha verde, cereais fortificados com ferro e suplementos quando clinicamente indicados.

A clampagem tardia do cordão umbilical ao nascimento melhora as reservas de ferro nos primeiros meses, pode ser feita suplementação com vitamina C para aumentar a absorção.



O zinco é igualmente essencial. Quando disponíveis, os alimentos de origem animal fornecem zinco na forma mais biodisponível, podem ser usados suplementos multimicronutrientes em caso de menor acesso.



A suplementação com vitamina D é necessária para todos os lactentes, de acordo com as orientações nacionais relativas à dose e duração.



O défice de iodo é uma preocupação crescente, sendo abordada em muitos países com alimentos fortificados e suplementos, embora nem sempre estejam disponíveis.

## Dicas Práticas



Os profissionais de saúde devem sempre **seguir as orientações nacionais** ao aconselhar os pais (ex.: evitar mel ou alimentos ricos em nitratos).



Existe evidência limitada sobre o tamanho de porções para lactentes <12 meses; **deve privilegiar-se a alimentação responsiva**. Para crianças  $\geq 1$  ano, existem recomendações baseadas na evidência, devendo manter-se a alimentação responsiva.



**Os lactentes podem necessitar de exposição repetida para aceitar novos alimentos**, especialmente os de sabor amargo. Como têm preferência inata por sabores doces e salgados, os pais devem ser encorajados a oferecer repetidamente uma variedade de sabores e não excluir alimentos após rejeição inicial. Oferecer primeiro alimentos menos doces pode ajudar.

## SINAIS DE ALARME E REFERENCIAÇÃO

Referenciar para avaliação por especialista se forem identificados:



**Má evolução ponderal ou aversão alimentar.**



**Sinais clínicos de défice de micronutrientes.**



**Eczema grave ou elevado risco de alergia alimentar.**