



Nutrologia Pediátrica
Universidade Federal de São Paulo
UNIFESP

**ALIMENTAÇÃO NO PRIMEIRO
ANO DE VIDA**

Vera Regina Mello Dishchekenian



1º ano de vida

Maior velocidade de crescimento

Necessidade de macro e micronutrientes

Maior risco de **agravo nutricional**

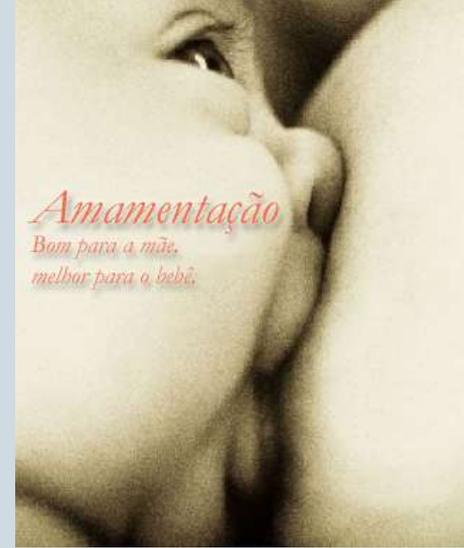


Agravo nutricional



Maior prevalência no desmame precoce,
em condições ambientais desfavoráveis
e falhas na alimentação complementar

Prevenção de distúrbios nutricionais



Incentivo ao aleitamento materno

**Detecção precoce para
acompanhamento multidisciplinar**

**Educação Nutricional voltada à
alimentação complementar**



**O leite materno deve
ser o único alimento
a ser oferecido para a
criança até seis
meses de vida**

Dez passos da alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos
Ministério da Saúde/OPAS

Aleitamento materno



Crescimento e desenvolvimento

Vínculo mãe-filho

Desenvolvimento cognitivo

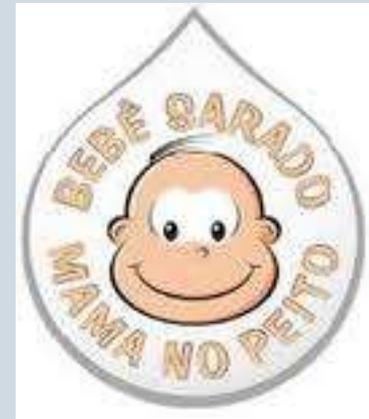
Atividade imunomoduladora e antiinflamatória;

Proteção contra alergia, diabetes, Ha e DCV

Desenvolvimento favorável dos maxilares

Prevenção da obesidade

Benefícios específicos do leite materno



**Reflexos na fala, respiração, mastigação e
dentição da criança**

**Exercício físico com papel positivo nas
estruturas orofaciais;**

**Prevenção do apinhamento dental e menor
necessidade futura de aparelhos
ortodônticos**

Importância da sucção



Estímulo da sucção do peito



Grande atividade da musculatura orofacial



**Desenvolvimento mandibular equilibrado em
relação à maxila**

Uso precoce da mamadeira



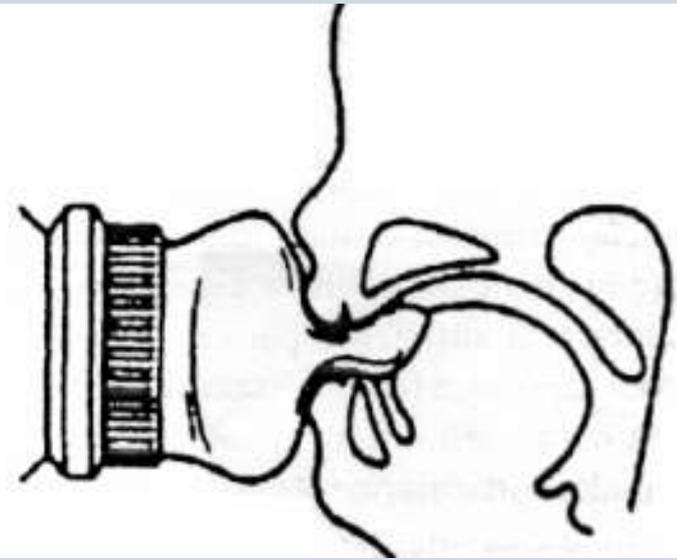
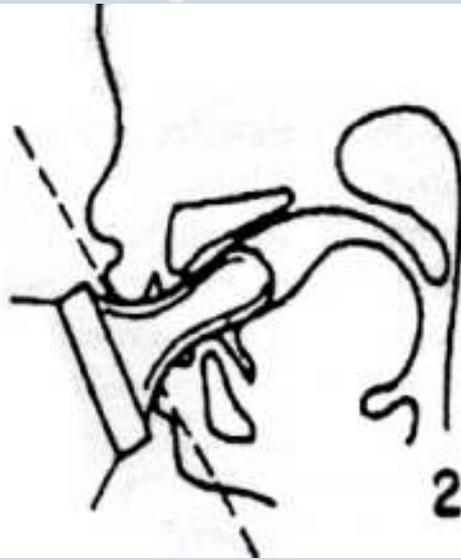
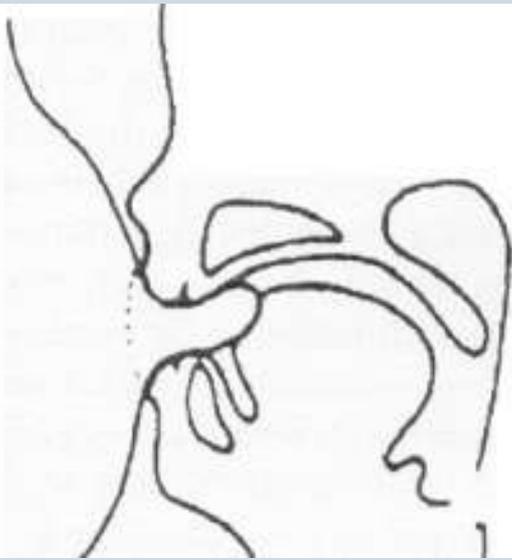
Sucção facilitada

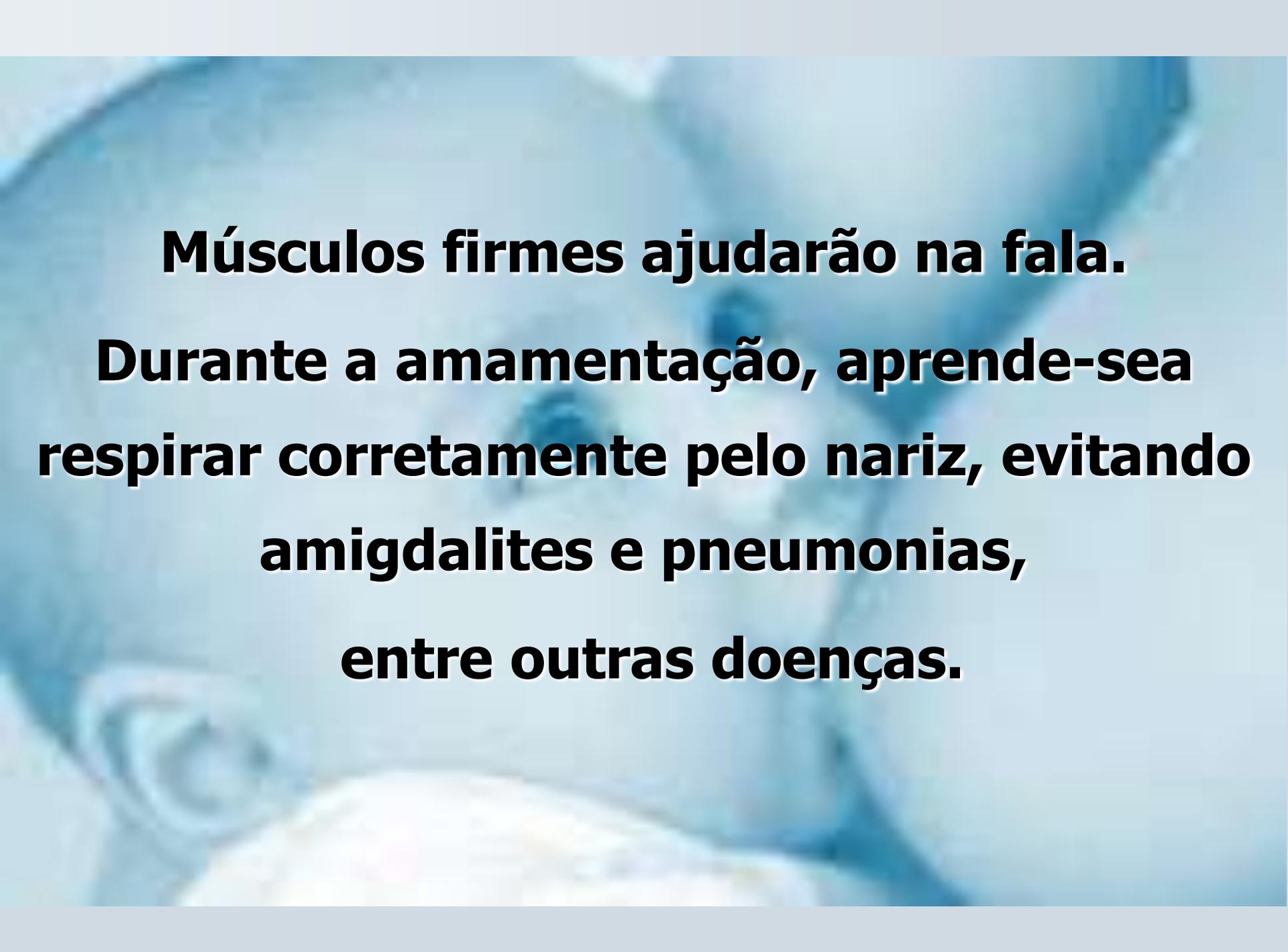


Menor atividade da musculatura orofacial



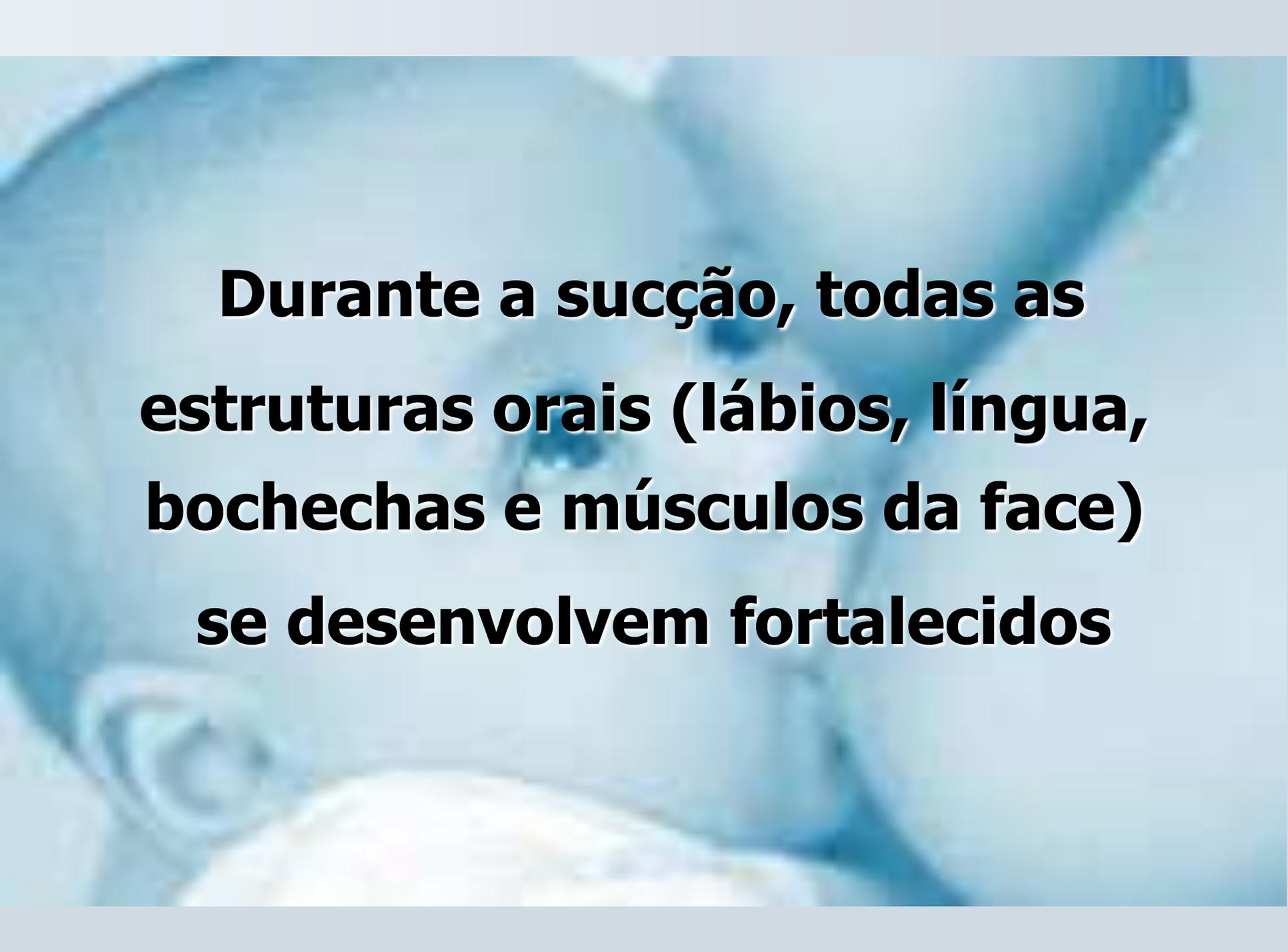
Desenvolvimento maxilo-mandibular comprometido





Músculos firmes ajudarão na fala.

Durante a amamentação, aprende-se a respirar corretamente pelo nariz, evitando amigdalites e pneumonias, entre outras doenças.



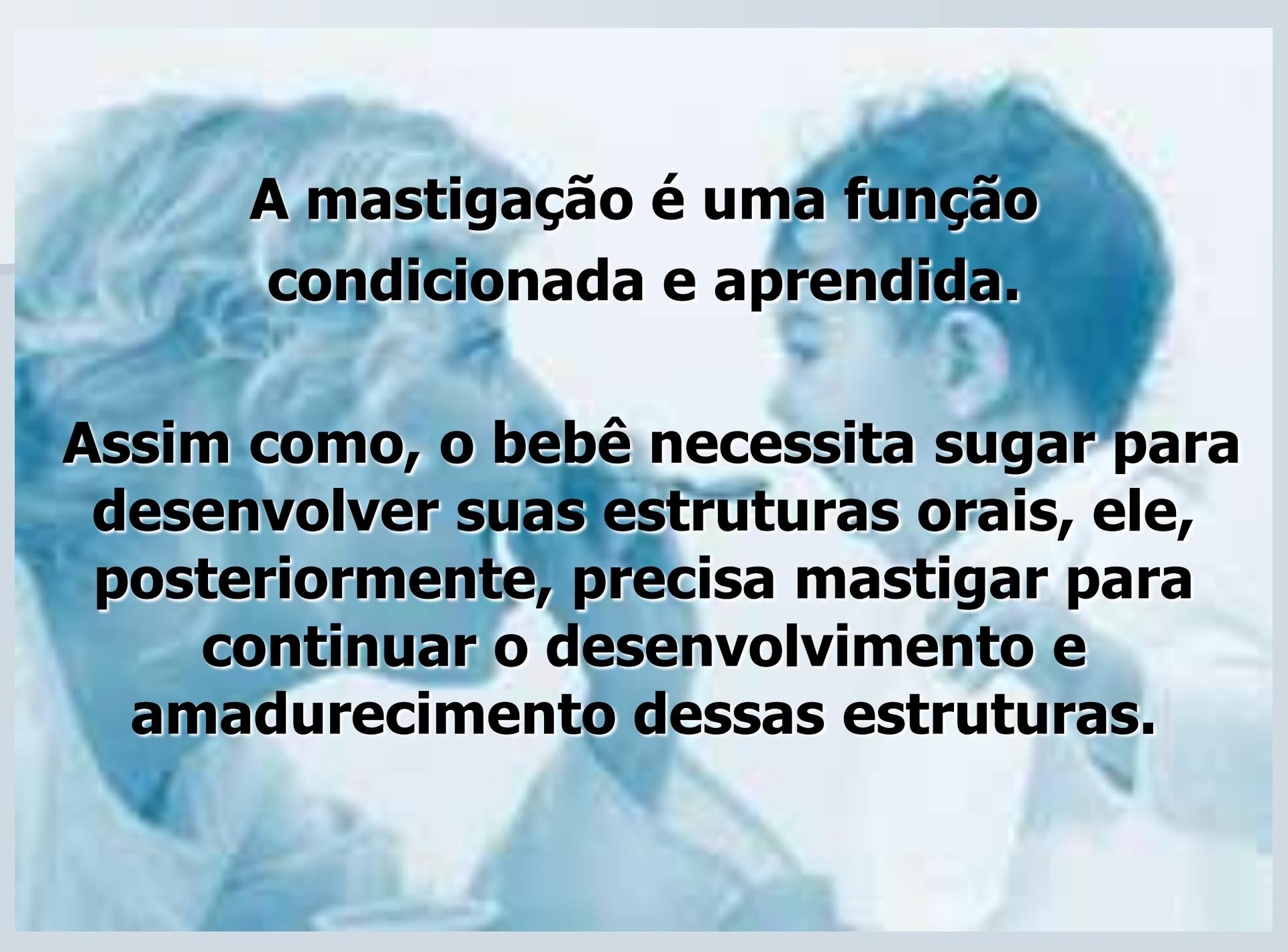
Durante a sucção, todas as estruturas orais (lábios, língua, bochechas e músculos da face) se desenvolvem fortalecidos

Mastigação

Depois da amamentação, a mastigação correta continuará a tarefa de exercitar ossos e músculos bucais (a amamentação é o início de um processo de mastigação adequada)

Facilitar os esforços naturais exigidos do bebê no ato da amamentação levam à falta de prática de exercícios bucais com repercussão negativa na alimentação

... meu filho não come verduras e frutas, só toma iogurte e come macarrão!



A mastigação é uma função condicionada e aprendida.

Assim como, o bebê necessita sugar para desenvolver suas estruturas orais, ele, posteriormente, precisa mastigar para continuar o desenvolvimento e amadurecimento dessas estruturas.

Uso de mamadeira



- **Alimentação sem esforços**
- **Monotonia de textura = preferência por alimentos moles, que não exijam mastigação**
- **Retirada tardia = aspectos emocionais**
- **Preferência por alimentos adocicados (cariogênicos) e risco de desvios nutricionais (carência e excesso)**

Repercussões fonoaudiológicas e odontológicas da falta de aleitamento

- **Alterações musculares (a amamentação favorece o crescimento facial)**
- **Dificuldades de fala (embaraços na articulação de sons por diminuição do tônus muscular)**
- **Síndrome do Respirador Bucal**
- **Alterações ortodônticas com repercussões na mastigação, fonação e vedamento labial**

Composição leite materno

Nutriente	Colostro (3–5 dias)		Leite Maduro (26–29 dias)		Leite de vaca
	A termo	Pré-termo	A termo	Pré-termo	
Calorias (kcal/dL)	48	58	62	70	69
Lipídios (g/dL)	1,8	3,0	3,0	4,1	3,7
Proteínas (g/dL)	1,9	2,1	1,3	1,4	3,3
Lactose (g/dL)	5,1	5,0	6,5	6,0	4,8

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar, 2009.

Fórmulas infantis



Gordura: ↓ saturada, acréscimo de óleos vegetais e AG essenciais

Carboidratos: lactose exclusiva ou lactose +maltodextrinas, sem adição de açúcar ou farinha

Proteínas: desnaturação proteica da caseína e melhor relação proteína do soro/caseína

Vitaminas e Minerais: aproximação ao leite materno

Alimentação de transição ou complementar

- **Alimentos complementares:** alimentos que não o leite humano oferecidos à criança
- **Alimentos de transição:** alimentos complementares especialmente preparados para a criança até que ela passe a consumir os alimentos da família

Considerações na introdução da alimentação de transição

- **Desenvolvimento neuropsicomotor**
- **Estado nutricional**
- **Regionalidade e preço dos alimentos**
- **Hábitos familiares**
- **Tabus alimentares**

Crescimento



Photograph: Robert L. Latham (1994) [Lippincott Williams]

6 meses



Leite materno

0 a 6 meses



Leite materno + Papa de frutas

6 / 7 meses



Primeira papa salgada + ovo + suco de frutas

7 / 8 meses



Segunda papa salgada

9 / 11 meses



**Gradativamente
passar para a
alimentação da
família**

1 ano



**Alimentação da
família
(avaliar a qualidade)**

Papa e suco de fruta

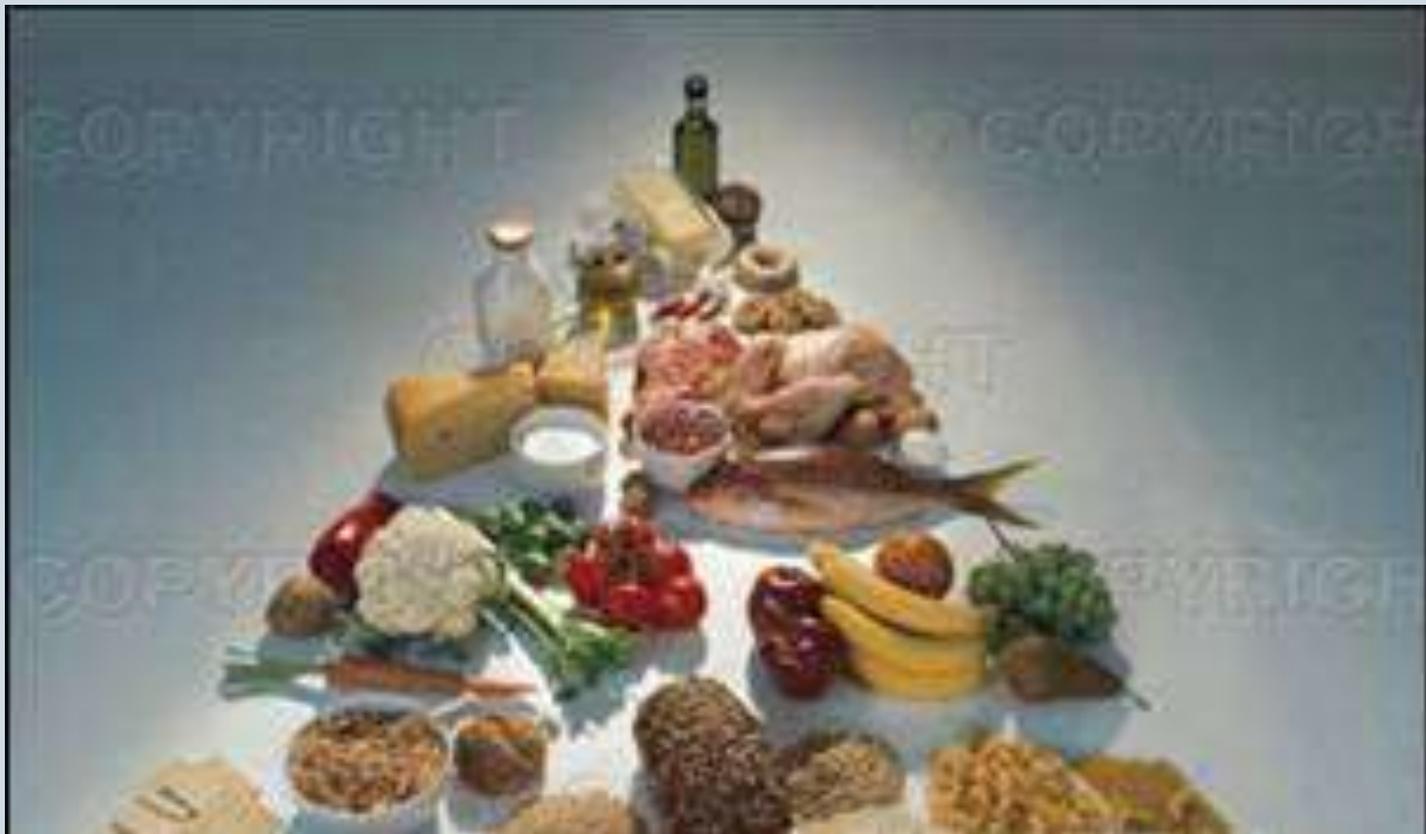
- ✓ **Horário**
- ✓ **Seleção (época e regionalidade)**
- ✓ **Preparo (higiene, água e utensílios)**
- ✓ **Repetição de exposição**
- ✓ **Textura**
- ✓ **Não adoçar**
- ✓ **Volume < 100/150 ml/dia (AAP/SBP)**

Papa salgada

- ✓ **Idade**
- ✓ **Horário**
- ✓ **Seleção**
- ✓ **Preparo (higiene, água e utensílios)**
- ✓ **Repetição de exposição**
- ✓ **Textura: amassar com o garfo**

Papa salgada

Um alimento de cada grupo



- **Carne:** vermelha, branca, peixe ou fígado
- **Cereal/raiz e tubérculo:** arroz, trigo, milho, aveia, centeio, cevada, batata, mandioca, batata doce, mandioquinha, cará, inhame
- **Hortaliça: Legume** (abobrinha, berinjela, cenoura, tomate, quiabo) e **verdura** (1 ou+)

Temperos naturais e sal (mínimo)

Alimentação da família

A introdução da alimentação da família deve ser:

Cuidadosa

Gradativa

Planejada

Em ambiente adequado