

Mitos e verdades da introdução alimentar

Isabela Garcia da Cunha Guimarães, nutricionista clínica do Hospital da Criança e Maternidade

- Os alimentos devem ser batidos e/ou liquidificados para o bebê não engasgar.
MITO. Se a introdução alimentar for iniciada com alimentos líquidos, os bebês terão mais dificuldade em aceitar alimentos sólidos no futuro, ele ficará “preguiçoso”. A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme e que dá trabalho para mastigar.
- Não se pode brincar ou tocar na comida.
MITO. Nesse momento de introdução alimentar os lactentes estão descobrindo os alimentos, suas texturas, sabores e cheiros. Toda essa experiência é extremamente sensorial para eles, portanto permita que eles toquem e brinquem com os alimentos sempre que tiverem curiosidade.
- Aspapas salgadas e doces não podem conter açúcar ou sal.
VERDADE. A adição de açúcar e sal só trazem malefícios aos bebês. Condiciona o bebê a criar um paladar extremamente apegado a preparações doces e salgadas. Ao preparar as papas prefira temperos naturais (cebola, alho, ervas) e alimentos *in natura*.
- Não se deve obrigar a criança a comer tudo que está no prato.
VERDADE. É importante ter paciência no horário das refeições, respeitar os sinais de fome e saciedade da criança e evitar comportamentos que possam piorar a situação, como forçar a comer, brigar ou bater e oferecer recompensas, prêmios ou guloseimas como presentes para convencê-la a comer.
- Devo oferecer o mesmo alimento até 10 vezes para meu bebê antes de concluir que ele não gosta.
VERDADE. A exposição frequente aos alimentos e a criatividade na preparação e apresentação facilita a aceitação durante a introdução alimentar. São necessários de 8 a 10 exposições ao mesmo alimento antes de concluir que o bebê não gosta de determinado alimento.
- Meu filho fez cara feia quando ofereci um alimento, isso quer dizer que ele não gosta.
MITO. Isso quer dizer que seu filho ainda está descobrindo e se adaptando aos sabores e texturas dos alimentos. Trata-se de um período de aprendizado, cheio de novidades.
- Crianças devem comer grãos integrais.
VERDADE. Esses alimentos são fontes importantes de fibras alimentares, que atuam no funcionamento intestinal. Além disso, a oferta excessiva de carboidratos simples (farinhas brancas) predispõe o desenvolvimento de doenças crônicas na vida adulta.
- A dificuldade alimentar vai passar com o tempo.
VERDADE. A introdução alimentar é só mais uma fase de desenvolvimento das crianças. Devemos estimular a autonomia alimentar da criança, conforme ela for crescendo, visando uma relação saudável com a comida quando adulto.
- Os bebês não podem ter uma alimentação vegetariana ou vegana.
VERDADE. A restrição do consumo de peixes, ovos, carnes e laticínios pode provocar deficiências importantes de vitaminas e minerais. Caso seja opção da família manter o vegetarianismo, esses nutrientes deverão ser suplementados sob orientação do pediatra e nutricionista.
- Os alimentos preferidos pelas crianças são os de sabor doce e muito calóricos.

VERDADE. Os bebês já nascem com um gosto inato para o doce e uma aversão ao amargo. Quanto mais precoce for a exposição a alimentos industrializados, ricos em gorduras e açúcares, maior o interesse das crianças e, conseqüentemente, o surgimento dos malefícios quando maiores.

- Crianças menores de 1 ano não podem comer frutas cítricas.

MITO. Não há nenhuma contraindicação de frutas aos lactentes em introdução alimentar. O tipo de fruta ofertada deverá respeitar as características regionais, custo, estação do ano e presença de fibras.

- Sucos, exclusivamente os naturais, podem ser oferecidos para as crianças a partir dos 2 anos.

VERDADE. Trocar a oferta de frutas pelos sucos não traz nenhum benefício aos bebês. Ao mastigar uma fruta, a criança exercita a musculatura da boca e do rosto e sente sua textura. Os sucos perdem uma grande quantidade de fibras; geralmente são adicionados de açúcar, podendo levar ao desenvolvimento de cárie e excesso de peso, entre outros problemas de saúde. Além disso, o consumo de suco reduz a ingestão de água.

- Bebês devem receber suplementação de vitamina D.

VERDADE. Nos primeiros dias de vida deve-se iniciar a suplementação de vitamina D aos recém-nascidos, respeitando prescrição do pediatra. Apesar de toda a riqueza nutricional do leite materno, ainda há a necessidade da suplementação como prevenção, o que também vale para as crianças em uso de fórmula infantil.

- Crianças menores de 1 ano não podem ingerir ovos.

MITO. Os ovos são uma excelente fonte de proteínas e gorduras, além de serem acessíveis para a maior parte da população, e devem estar presentes desde o início da introdução alimentar. Só haverá restrições se o bebê apresentar reações alérgicas ao consumi-los.

- As crianças precisam realizar três refeições por dia.

MITO. O número de refeições ao longo do dia e a quantidade de alimentos oferecidos devem aumentar conforme a criança cresce para suprir suas necessidades. Ao completar 1 ano a criança já deve estar fazendo as principais refeições com a mesma comida do restante da família.

- Criança “gordinha” é sinal de saúde.

MITO. O excesso de peso é cada vez mais comum nos primeiros anos de vida e está diretamente relacionado a oferta de alimentos industrializados, ricos em açúcares e sal, durante a introdução alimentar. Os pais devem sempre questionar durante as consultas se o peso e estatura de seus filhos está adequado para a idade.

- Crianças não podem ingerir peixe cru independente da idade.

MITO. Não é recomendada a oferta de peixe cru para crianças menores de 2 anos. As crianças menores ainda não têm um sistema imunológico completamente desenvolvido e esses alimentos possuem um maior risco microbiológico. Além disso, todo alimento cru exige um maior trabalho para ser digerido.

- Amassar e não liquidificar os alimentos ajuda a desenvolver a musculatura da boquada dos bebês.

VERDADE. Essa consistência é fundamental para o desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, colaborando para a respiração adequada e o aprendizado da mastigação.

- É melhor o bebê comer frutas sem casca.

MITO. Sempre que possível ofereça frutas com casca, elas são ricas em fibras e auxiliaram no desenvolvimento da mastigação. Porém, deve-se sempre higienizar bem todos os alimentos que são consumidos crus e com casca, como as frutas e verduras, o ideal é que sejam deixados de molho em solução clorada.

- Um cardápio completo de introdução alimentar deve conter apenas frutas e verduras.
MITO. Durante o processo de introdução alimentar deve-se oferecer uma grande variedade de alimentos, sendo que as papas principais devem conter pelo menos um alimento de cada grupo: cereais ou tubérculos, leguminosas, carnes e ovos, hortaliças e óleo vegetal, além das frutas.
- Leite de vaca não é indicado para bebês menores de 1 ano.
VERDADE. O leite de vaca não fornece para a criança todos os nutrientes de que ela necessita. As quantidades excessivas de proteínas, sódio, potássio e cloro do leite de vaca podem sobrecarregar os rins da criança nos primeiros meses de vida.
- Bebês menores de 1 ano não podem ingerir mel.
VERDADE. Nessa faixa etária, os esporos do *Clostridium Botulinum*, capazes de produzir toxinas na luz intestinal, podem causar o botulismo.
- Pode-se substituir a água por água de coco, pois é mais saudável.
MITO. A oferta de água de coco, como substituto da água, é desaconselhável, devido à presença de sódio e potássio em sua composição.
- Deve-se limitar o consumo de doces e refrigerantes para as crianças em 1 porção ao dia.
MITO. Não se deve oferecer doces e refrigerantes a lactentes em introdução alimentar, recomenda-se que quanto mais tardio for o contato das crianças com esses alimentos melhor. E não precisa ter dó, os bebês não sentem vontade do que eles não conhecem.
- Crianças podem consumir café independentemente da idade.
MITO. A cafeína que está presente no café, no mate, no chá preto, no chá verde, no chocolate e em refrigerantes à base de cola é estimulante, podendo deixar a criança agitada, por isso, essas bebidas não devem ser oferecidas à criança.

Referências:

Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019.

Manual de alimentação: da infância à adolescência. Sociedade Brasileira de Pediatria. São Paulo: SBP, 2018.