

Diversificação Alimentar

Ricardo Ferreira¹

A diversificação alimentar é um processo através do qual a criança faz a transição para a alimentação da família. Inicia-se por pelos 4-6 meses de vida e habitualmente está completa antes dos 2 anos de idade. A criança deixa progressivamente de ter uma alimentação exclusivamente láctea para começar a contactar com os mais variados alimentos, apresentados das mais variadas formas. A criança abandona a segurança da alimentação exclusivamente láctea (um único alimento, de ingestão simples, exigindo apenas a coordenação da sucção-deglutição, nutricionalmente completo e microbiologicamente seguro particularmente tratando-se de leite materno), passando progressivamente a receber alimentos das mais variadas texturas, consistências, sabores e valor nutricional. Tal exige a maturação de todos os processos associados à mastigação e digestão de substâncias mais complexas. Por esse motivo é um período de

grande vulnerabilidade nutricional, particularmente nas famílias com acesso limitado a alimentos de qualidade e microbiologicamente seguros. Por outro lado, não deve ser apenas o risco de défice nutricional a preocupar-nos. Há que ter em conta que este também é um período particularmente sensível em termos de programação metabólica, no estabelecimento de preferências alimentares, no desenvolvimento de alergia e intolerância alimentar, pelo que uma incorrecta diversificação alimentar pode influenciar a saúde futura. O treino da mastigação, o treino do paladar, o contacto com novas texturas e a socialização são aspectos indissociáveis deste processo e que apresentam períodos críticos de desenvolvimento que não podem ser menosprezados.

Contrariamente ao aleitamento exclusivo dos primeiros meses de vida, acerca do qual há bastante evidência científica, os estudos em relação à diversificação alimentar são mais escas-

sos, muitos apenas observacionais, com evidência científica de menor qualidade. Além disso, esta é uma área em que as recomendações oficiais competem necessariamente com aspectos sócio-económicos, culturais, mitos e tradição familiar, dificultando não apenas a sua implementação homogénea, mas também a obtenção de evidência científica de qualidade. Apesar dessas condicionantes, é possível enunciar algumas regras, como as definidas pelo Comité de Nutrição da Sociedade Europeia de Gastrenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica em 2008. Estas devem ser respeitadas, devendo contudo ser ajustadas à realidade cada criança, família e comunidade, de modo a que a diversificação alimentar seja um processo não apenas de sucesso, mas também agradável para todos.

Nascer e Crescer 2009; 18(3): 194

¹ Hospital Pediátrico de Coimbra