



A minha Alimentação

Diversificação Alimentar Vegetariana

2020-2022



Índice

Dieta Vegetariana	4
Aleitamento Materno	4
Fórmula Infantil	5
Preparação do biberão	5
Aleitamento Materno + Fórmula Infantil	5
Diversificação Alimentar	6
Como?	6
5-6 meses	5
6 meses	7
7 meses	7
8-9 meses	7
9 meses	8
12 meses	8
Importante	9
Notas	10



Identificação



Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____



Dieta Vegetariana

- ✓ A diversificação alimentar vegetariana deve ser bem planeada de modo a evitar o défice de micronutrientes. É necessário assegurar os minerais e vitaminas mais importantes, cuja carência pode levar a um compromisso grave da saúde e do crescimento.
- ✓ No primeiro ano de vida é essencial a suplementação com vitaminas B12, vitamina D e ferro.
- ✓ Aos 7 meses, se houver uma dieta insuficiente em zinco também deve ser feita suplementação com este mineral. Algumas fontes alimentares de zinco são: leguminosas, gérmen de trigo, cereais integrais, frutos oleaginosos, ovos e laticínios.

Aleitamento Materno

- ✓ Exclusivo até aos 6 meses
- ✓ Alimento completo
- ✓ Ótimas condições de higiene
- ✓ Está à temperatura ideal
- ✓ Protege o bebé de infeções e alergias
- ✓ Económico
- ✓ Permite estabelecer grande afetividade com a mãe



- A mãe deve oferecer em cada mamada as duas mamas, passando à segunda quando esvaziar a primeira. Cada mamada deve ser iniciada pela última mama oferecida na mamada anterior.
- A subida do leite ocorre entre o 2º e o 5º dia e pode ser dolorosa (a mãe pode aliviar a dor colocando compressas com água fria). Se a mama estiver muito tensa, aplicar compressas com água morna.
- É normal a criança ter dejeções líquidas, amarelas ou esverdeadas.
- O leite materno pode ser retirado com bomba de leite e ser conservado no frigorífico (1-4º) durante o máximo de 4 dias.
- Para uma reserva mais prolongada apenas deve armazenar o leite retirado após o 1º mês. Não deve ser congelado por mais de 6 meses (-20°C).



Fórmula Infantil

- ✓ Se alimentação vegetariana estrita, utilizar fórmula infantil com proteína de arroz ou de soja. No entanto, são desconhecidas as repercussões a médio e longo prazo (as fórmulas com proteína de soja contêm fitatos, alumínio e fitoestrogêneos e as de arroz podem ter contaminação com arsénio).



Preparação do biberão

- ✓ Esterilizar biberão e tetinas.
- ✓ Colocar no biberão primeiro a água fervida (5 minutos) ou engarrafada e depois a fórmula infantil (leite adaptado).
- ✓ A 30mL de água juntar uma medida rasa de fórmula infantil (ex.: 60mL de água → 2 medidas rasas; 90mL de água → 3 medidas rasas de fórmula infantil).

Aleitamento Materno + Fórmula Infantil

- ✓ Discutido caso a caso com o seu médico ou enfermeiro de família.



Diversificação Alimentar

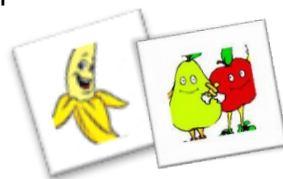
Como?

- ✓ 5-6 meses: papa sem glúten e/ou creme de legumes e fruta.
- ✓ Aos 6 meses: papa com glúten e/ou creme de legumes com tofu e fruta.
- ✓ Preferencialmente manter aleitamento materno até aos 6 meses.
- ✓ Um alimento novo de cada vez com intervalo de 3 dias.
- ✓ Sem adição de sal nem molho de soja.
- ✓ Sem adição de açúcar (sacarose) ou mel.
- ✓ Comer sentado e à colher.



5-6 meses

- ✓ Substituição de uma refeição de leite materno ou fórmula por uma papa ou sopa.
- ✓ A **papa** pode ser láctea ou não láctea mas isenta de glúten (milho e/ou arroz ou de fruta), manter consistência semilíquida pastosa durante 1-2 semanas.
- ✓ As papas *biológicas* e as *caseiras* não têm segurança nutricional e não devem ser dadas.
- ✓ Após 3 dias da introdução da papa, pode iniciar o creme de legumes (ou o inverso).
- ✓ Para fazer o **creme de legumes**:
 - Não deve incluir mais de 4 legumes. Escolher 1 de cada grupo:
 1. Batata normal/doce, chuchu, curgete, beringela ou couve-flor;
 2. Cenoura ou abóbora;
 3. Cebola, alho ou alho-francês;
 4. Alface, brócolo, couve coração ou feijão verde.
 - Depois de cozido, triturar os legumes e, no momento da oferta, adicionar 5-7,5 mL (1 colher de chá) de azeite cru no prato.
 - Sem adição de sal.
 - Espinafre, nabo, nabiça, beterraba e aipo devem ser introduzidos prudentemente antes dos 12 meses.
- ✓ **Fruta**:
 - Maçã, pêra e banana, trituradas e preferencialmente cruas.
 - Até 1 peça de fruta por dia, como sobremesa das refeições principais ou integradas numa merenda (não usar isoladamente como refeição).





6 meses

- ✓ Introdução do **glúten**: papas, pão.
- ✓ Adicione **tofu natural** ao creme de legumes ou à açorda, máximo de 30g por dia.
- ✓ Introduza todas as **frutas** progressivamente:
 - Até 2 peças de fruta por dia, preferencialmente fruta fresca da época.
 - Comece por oferecer os frutos tropicais.
 - Deixe para o fim o kiwi, morango e maracujá.
- ✓ Ofereça **água** (com colher ou copo).
- ✓ Pode substituir uma refeição de leite por iogurte com leite adaptado (fórmula infantil), sem açúcar adicionado.



7 meses

- ✓ Pode fazer 2 refeições principais com tofu (30g numa refeição ou dividido entre as 2).
- ✓ O tofu natural pode ser adicionado à **açorda**, **quinoa**, **millet**, **bulgur**, entre outros cereais, muito bem cozidos. Inclua no prato legumes (3-4 hortícolas de cores e texturas variadas).
- ✓ **Leguminosas** sob a forma de puré:
 - Inicialmente sem casca, previamente demolhadas e em pequenas doses.
 - Exemplos: lentilhas sem casca, feijão *azuki*, feijão frade, branco ou preto.
 - Consumir a ervilha em doses moderadas (1-2 colheres), devido ao seu razoável teor proteico e em sódio.
- ✓ Fruta como sobremesa.



8-9 meses

- ✓ **Iogurte** (no caso dos lactentes lacto-vegetarianos) ou o **preparado fermentado de soja** (nos vegetarianos estritos) como alternativa num lanche: natural, sem aromas e sem adição de açúcar.
- ✓ **Ovo** (nos lactentes ovo-vegetarianos): introduzir gradualmente - primeiro a gema (1/2 gema na 1ª semana; 1 gema na 2ª semana) e depois o ovo inteiro; num máximo de 3 ovos por semana, sempre em vez da carne ou do peixe.
- ✓ Pode introduzir a **proteína de cânhamo** (máximo 1 colher de café/refeição), o **gérmen de trigo** e a **levadura de cerveja** (máximo 1 colher de café/refeição aos 8 meses e 1 colher de sobremesa/refeição aos 9 meses) para enriquecer as sopas ou os batidos.



9 meses

- ✓ **Algas** em pequenas quantidades, até 3-4 vezes por semana, como complemento do creme de legumes. Opte pelas que têm menos sódio (*nori*, *wakame*, *arame*). A alga *hijiki* não está recomendada na infância.
- ✓ **Frutos oleaginosos** (noz, amêndoa, avelã, coco, caju, pinhão) e **sementes** (abóbora, girassol, linhaça e chia): naturais, sem sal e bem triturados (nunca inteiros).
- ✓ Diversificar o sabor da sopa usando ervas aromáticas como a salsa ou coentros.



12 meses

- ✓ **Tempeh** e **seitan** (versão biológica), cozidos com legumes.
- ✓ Refeição semelhante à família, idealmente sem adição de sal.
- ✓ Não oferecer sumos, nem alimentos açucarados.
- ✓ Não oferecer pipocas, rebuçados ou outros alimentos duros, pelo risco de engasgamento.
- ✓ Incentivar o uso do copo.
- ✓ Variar o mais possível sabores e texturas dos alimentos.





Importante:

- ✓ Não oferecer leite de vaca como fonte láctea principal até aos 12 meses; não oferecer bebidas vegetais como substituição dos lácteos até aos 3 anos de idade.
- ✓ Reduzir progressivamente os produtos lácteos.
- ✓ Após os 6 meses, o somatório de todos os lácteos (leite, iogurte e queijo) não deve exceder 500-700mL/dia.
- ✓ Não ofereça sumos (naturais ou outros), mel, alimentos processados nem adicione sal ou açúcar à preparação culinária.
- ✓ Não esquecer a água.

- ✓ Aumento progressivo das quantidades.
- ✓ Aumento progressivo da consistência:
 - 1ª Papa / sopa cremosa, pouco espessa e homogénea;
 - 6-7 meses – mais espessa;
 - 8-9 meses – menos homogénea, com pequenos pedacinhos (treino da mastigação);
 - 10 meses – pedaços moles ou que se dissolvam facilmente;
 - 12 meses – adaptação à alimentação familiar.
- ✓ É importante insistir em oferecer novos alimentos, mesmo que a criança não pareça gostar. Pode ser necessário oferecer até 15 vezes para aceitar um novo alimento!

Bom senso!



Notas

Unidade de Saúde Familiar ARANDIS

Rua Fernando de Barros Leal/sn,
2560-253 Torres Vedras

Telef:261 336 373/371 - email: arandis.usf@gmail.com

Elaborado por: Raquel Martins, Enfermeira de Família

Susana Alexandre, Interna de Formação Específica em Pediatria