

“A Introdução de Alimentos no primeiro ano de vida”

A passagem de uma dieta rica em gordura, característica do aleitamento exclusivo, para uma dieta rica em hidratos de carbono induz, só por si, adaptações hormonais significativas

ENF.ª MANUELA DO NATAL DA SILVA
Especialista em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica USIT

Os primeiros anos de vida são fundamentais no que concerne à programação do balanço energético e nutricional a médio e a longo prazo.

A passagem de uma dieta rica em gordura, característica do aleitamento exclusivo, para uma dieta rica em hidratos de carbono induz, só por si, adaptações hormonais significativas (ex: insulina, hormonas da suprarrenal) com repercussões no processo de crescimento e exigências de adaptabilidade digestiva. Na realidade, a partir do 6º mês a maioria dos lactentes está preparado, em termos de desenvolvimento e maturação, para aceitar outro tipo de alimentos, nomeadamente na dependência de questões relacionadas com a maturação estrutural e funcional do rim e do tubo digestivo, de características do desenvolvimento motor do lactente e finalmente de questões relacionadas com o treino dos sabores e das texturas. É importante ter em consideração que existem “janelas de oportunidade” para o desenvolvimento de todas estas capacidades e para o treino da aceitação de alimentos progressivamente mais sólidos e de paladares e texturas diferentes do leite. A ausência deste treino poderá comprometer todo o processo de diversificação alimentar e aumentar o risco futuro de dificuldades na alimentação. Efetivamente, uma diversificação alimentar efetuada no momento certo, através da introdução de alimentos de consistência, densidade



energética e em nutrientes adequadas, administrados numa quantidade e frequência corretas, será o garante de uma oferta energética adequada e nutricionalmente equilibrada que, em última consequência, assegura a procura de novos paladares e texturas para a vida.

Considerando assim, a necessidade de uniformizar as

orientações dadas aos pais pelos profissionais de saúde, no que concerne à diversificação alimentar e com intuito de garantir um consumo alimentar ajustado e que este se reflita numa redução da obesidade infantil, da prevenção de complicações futuras como diabetes, hipertensão arterial surge o Projeto de Intervenção “Arco-Íris de Sabores - Introdução de

Alimentos no 1º Ano de Vida” na Unidade de Saúde da Ilha Terceira - Centro de Saúde de Angra do Heroísmo.

Este Projeto de Intervenção destina-se a mães de crianças entre os 3 e 4 meses de vida do concelho de Angra do Heroísmo e consiste na realização mensal de workshops sobre a introdução de novos alimentos no 1º ano de vida do bebé, com

Efetivamente, uma diversificação alimentar efetuada no momento certo, através da introdução de alimentos de consistência, densidade energética e em nutrientes adequadas, administrados numa quantidade e frequência corretas, será o garante de uma oferta energética adequada e nutricionalmente equilibrada que, em última consequência, assegura a procura de novos paladares e texturas para a vida.

o objetivo de sensibilizar para a importância da alimentação infantil; de Desenvolver competências parentais relacionadas com a introdução de novos alimentos no 1º ano de vida; de Capacitar para a realização de uma alimentação ajustada à idade dos filhos e de atualizar os conhecimentos dos profissionais de saúde sobre a alimentação no 1º ano de vida. ♦