

Trabalhos Científicos

Título: Introdução Alimentar: Princípios Científicos E O Papel Do Pediatra

Autores: ANA PAULA ALVES DA SILVA (CENTRO UNIVERSITÁRIO EUROAMERICANO/UNIEURO), CELSO TAQUES SALDANHA (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), MARILÚCIA ROCHA DE ALMEIDA PICAÑO (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), RAFAEL PIMENTEL SALDANHA (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA)

Resumo: Introdução alimentar é um marco na vida da criança, iniciada aos seis meses de idade com o fim do aleitamento materno exclusivo. Esse processo exige do pediatra conhecimento técnico sobre a composição dos alimentos, segurança alimentar e fisiologia sensorial, promovendo a construção de hábitos alimentares saudáveis e seguros desde os primeiros anos"Capacitar o pediatra a orientar a introdução alimentar com base em evidências científicas atualizadas, compreendendo os grupos alimentares e a valorização do contexto cultural brasileiro"Revisão nas plataformas PubMed, SciELO e LILACS dos últimos 10 anos. Descritores: 'introdução alimentar', 'alimentos complementares', 'nutrição pediátrica', 'comportamento alimentar infantil' e 'aleitamento materno'. Consultaram-se ainda documentos da SBP, OMS, AAP e da Revista da ASBAI, além de manuais de alimentação infantil e guias nacionais de saúde pública"Segundo as diretrizes da SBP e da OMS, a introdução alimentar deve iniciar aos seis meses com papas de frutas pela manhã e/ou à tarde, e comidinhas (almoço e jantar) completas desde o início. Devem-se oferecer verduras (folhas) e legumes (raízes, frutos e caules comestíveis), sempre bem cozidos no início. Alimentos crus como folhas devem ser evitados até o 8º mês, com introdução gradual. Alimentos devem ser servidos separadamente, com texturas próprias, nunca batidos no liquidificador. Temperos naturais (alho, cebola, pimentão) podem ser usados desde o início. Azeite de oliva extra virgem pode ser adicionado ao final do preparo. Todas as carnes (bovina, suína, frango, peixe) são permitidas desde o início, assim como ovos inteiros. Crustáceos também podem ser introduzidos, conforme posicionamento da Revista da ASBAI (2022), que não os considera mais alergênicos que leite, ovo ou trigo. Contudo, devem ser evitados em regiões distantes do litoral, onde há maior risco de conservação inadequada. Uvas e outras frutas com sementes devem ser cortadas longitudinalmente e sem sementes, para evitar engasgos. Inexiste proibição quanto a tipos de frutas, desde que ofertadas separadamente. Carambola deve ser evitada, especialmente em crianças com predisposição a doenças renais, devido ao risco de neurotoxicidade. Sucos, mesmo naturais, não devem ser ofertados rotineiramente por três motivos: baixo valor nutricional comparado à fruta, excesso de frutose e interferência na aceitação alimentar dos sólidos. Arroz com feijão é a base nutricional ideal para o brasileiro, sendo fonte completa de aminoácidos essenciais. Macarrão pode ser introduzido, mas não substitui essa combinação tradicional. Mesmo em aleitamento em livre demanda, o leite não deve ser oferecido nos 30 minutos anteriores às refeições, pois pode reduzir o apetite. "O pediatra é o profissional mais capacitado para conduzir essa fase, promovendo segurança alimentar, desenvolvimento saudável e hábitos duradouros, respeitando a cultura sem abrir mão da ciência.