



Pré-Natal Aurora

Primeiros alimentos, alergias e cuidado na alimentação infantil

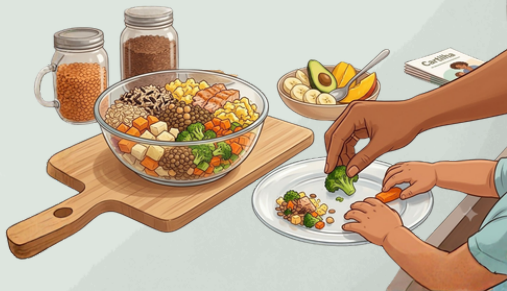




Quando começar?

A alimentação complementar deve começar a partir dos 6 meses, junto com a continuidade do aleitamento materno.

Ela é chamada de complementar porque os alimentos passam a fazer parte da rotina da criança, mas o leite materno continua importante e pode ser oferecido até 2 anos ou mais.



A introdução de alimentos é recomendada a partir dos 6 meses, acompanhada da continuidade da amamentação.



Material educativo desenvolvido a partir das experiências, dúvidas e contribuições das mulheres participantes do projeto.

Observe os sinais de prontidão

O bebê costuma estar preparado para a alimentação quando:

- Mantém a cabeça e o pescoço firmes;
- Permanece sentado com pouco apoio ou nenhum;
- Apresenta estabilidade;
- Demonstra interesse pelos alimentos;
- Leva objetos à boca;
- Consegue pegar alimentos e aproximá-los da boca;
- Engole a comida, em vez de empurrá-la sempre para fora com a língua.

Antes de iniciar a introdução alimentar, busque orientação de um profissional de saúde. Em casos de prematuridade, alterações no desenvolvimento ou dificuldade para engolir, esse acompanhamento é ainda mais importante.

Quais alimentos oferecer?

O bebê pode receber preparações semelhantes às da família, desde que sejam feitas com alimentos adequados, sem sal e sem produtos ultraprocessados. Além disso, não existe um único alimento obrigatório para começar. Desde o início, procure oferecer alimentos naturais e variados:

- **Cereais e tubérculos:** arroz, aveia, batata, mandioca e inhame;
- **Feijões:** feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico;
- **Legumes e verduras:** abóbora, cenoura, chuchu, quiabo e couve;
- **Carnes e ovos:** carne bovina, frango, peixe e ovo;
- **Frutas:** banana, mamão, manga, abacate, maçã, pera e outras frutas disponíveis.



Importante!
Não é necessário começar apenas com frutas nem seguir uma sequência rígida de alimentos.

Consistência e segurança

Desde o início, ofereça alimentos:

- amassados com o garfo;
- raspados;
- desfiados;
- cortados em pedaços macios e seguros;
- com consistência espessa.

Não liquidificar ou peneirar. Preparações muito líquidas dificultam o contato com diferentes texturas e podem oferecer menos nutrientes em cada colherada. Conforme a criança desenvolve suas habilidades, avance gradualmente para alimentos picados e para a consistência da comida da família.

Durante a refeição:

- Mantenha o bebê sentado, acordado e bem apoiado;
- Supervisione o tempo todo;
- Não ofereça alimentos com a criança deitada, andando ou brincando;
- Evite alimentos duros, pequenos, redondos ou cortados de forma insegura.



A variedade e a consistência dos alimentos devem progredir de acordo com o desenvolvimento da criança.



Respeite o ritmo da criança:

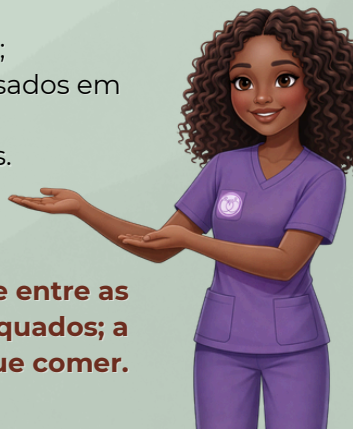
Aprender a comer exige tempo. No início a criança pode comer pouca quantidade, tocar e apertar os alimentos, fazer caretas, cuspir, recusar em um dia e aceitar em outro, querer segurar a colher ou comer com as mãos. Esses comportamentos fazem parte da aprendizagem.



Respeite o ritmo da criança:

Pratique a alimentação responsiva

- Ofereça a comida com calma;
- Observe os sinais de fome e saciedade;
 - Encoraje, mas não force;
 - Permita que a criança explore;
- Ofereça novamente os alimentos recusados em outros momentos;
- Evite telas durante as refeições.



A quantidade ingerida pode variar entre os dias e entre as refeições. O adulto oferece alimentos adequados; a criança sinaliza quanto consegue comer.

Alimentos alergênicos precisam ser adiados?

Não se recomenda adiar alimentos potencialmente alergênicos sem indicação profissional. O ovo, por exemplo, pode ser oferecido desde o início da alimentação complementar. Não é necessário esperar até os 8 meses.

Na primeira oferta: escolha um dia em que a criança esteja saudável; ofereça pequena quantidade; apresente o alimento bem cozido e em consistência segura; faça a oferta durante o dia; observe possíveis reações; evite introduzir vários alimentos potencialmente alergênicos ainda desconhecidos na mesma refeição.



Se o alimento for tolerado, ele deve continuar fazendo parte da alimentação da criança.

Importante

Crianças com alergia já diagnosticada, reação anterior importante, eczema intenso ou outra condição clínica podem precisar de avaliação individual antes da oferta. A orientação atual não apoia o adiamento indiscriminado de alimentos como ovo e amendoim.



É a banana?

A banana pode causar reação em algumas pessoas, assim como qualquer alimento. Entretanto, ela não está entre os alimentos que mais frequentemente causam alergia alimentar na infância. A banana não precisa ser excluída nem adiada apenas por receio de alergia.

Entre os principais alimentos envolvidos estão:

Leite de vaca

Ovo

Soja

Trigo

Amendoim Castanhas

Peixes

Frutos do mar

Não retire alimentos da dieta da criança sem avaliação profissional. Restrições desnecessárias podem reduzir a variedade alimentar e comprometer a oferta de nutrientes.

Como reconhecer uma possível alergia?

Uma reação pode surgir logo após a ingestão ou algumas horas depois.
Observe sinais como:

- Manchas vermelhas, placas ou coceira;
- Inchaço nos lábios, olhos, língua ou rosto;
- Vômitos repetidos;
- Diarreia;
- Tosse ou chiado;
- Dificuldade para respirar;
- Alteração da voz ou do choro;
- Palidez, fraqueza ou desmaio.

✿ Casos de emergência:

- Dificuldade para respirar;
- Inchaço da língua ou da garganta;
- Alteração da voz;
- Palidez intensa ou desmaio;
- Sintomas em diferentes partes do corpo;
- Piora rápida.



Após uma reação suspeita, não ofereça novamente o alimento até receber orientação profissional. Reações alérgicas podem envolver pele, sistema digestivo e sistema respiratório; a anafilaxia é uma manifestação grave e de rápida evolução.

GAG ou engasgo?

O reflexo de GAG é uma resposta de proteção comum durante a aprendizagem alimentar. No GAG, a criança pode: tossir, fazer ânsia, ficar avermelhada, colocar a língua para fora, produzir sons, tentar expulsar o alimento.

Geralmente, ela continua respirando e consegue resolver a situação. Já o engasgo é uma emergência e a criança pode: não conseguir tossir ou chorar; não emitir sons; apresentar dificuldade para respirar; ficar arroxeadas; perder a consciência.



Pais, familiares e cuidadores devem buscar capacitação em primeiros socorros e desobstrução das vias aéreas de bebês e crianças.

O que evitar antes dos 2 anos?

Evite oferecer: açúcar e produtos adoçados; refrigerantes e bebidas açucaradas; sucos artificiais; biscoitos recheados; salgadinhos; macarrão instantâneo; salsicha, presunto e outros embutidos; temperos prontos; alimentos muito salgados; outros produtos ultraprocessados.



Outros cuidados:



- Mel: não ofereça antes de 1 ano, devido ao risco de botulismo infantil;
- Suco: prefira a fruta inteira ou amassada;
- Ovo e carnes: ofereça sempre bem cozidos;
- Água: a partir dos 6 meses, ofereça água própria para consumo ao longo do dia.

A alimentação infantil deve priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, com exclusão de açúcar e ultraprocessados nos primeiros anos.



Outros alimentos

Fórmula, composto lácteo e leite de vaca são diferentes. Não possuem a mesma composição nem a mesma indicação.

Fórmula infantil

É produzida para atender necessidades nutricionais específicas de determinadas faixas etárias. Quando necessária, deve ser escolhida com orientação profissional.

Composto lácteo

Não é fórmula infantil. Pode conter açúcar, óleos, aditivos e outros ingredientes. Não deve ser consumido, pois é um alimento processado.

Leite de vaca integral

Não deve substituir o leite materno ou a fórmula infantil como bebida principal antes de 1 ano, salvo orientação individual da equipe de saúde.

Outros alimentos

Não escolha apenas pelo preço!

Uma fórmula mais cara não é necessariamente melhor para todas as crianças. Produtos com preços diferentes também não possuem obrigatoriamente os mesmos componentes. Antes de iniciar, trocar ou suspender fórmulas e outros leites, procure a equipe de saúde.



Higiene e cuidados ✨

Antes de preparar os alimentos:

- Lave bem as mãos;
- Higienize pratos, copos e talheres;
- Use água segura;
- Lave frutas, legumes e verduras;
- Cozinhe bem carnes e ovos;
- Mantenha alimentos crus separados dos prontos;
- Conserve os alimentos adequadamente.

Evite contaminações:

- Não ofereça comida que permaneceu exposta por muito tempo;
- Descarte as sobras que tiveram contato com a saliva da criança;
- Não sopre a comida;
- Não compartilhe o mesmo talher entre adultos e criança;
- Observe se os utensílios estão íntegros e adequados para a idade.

O uso de pratos e talheres de diferentes materiais, cores e texturas integrou a atividade educativa realizada pela equipe, aproximando o conteúdo da rotina das famílias.

Informação e cuidado em cada nova descoberta

A introdução alimentar é um processo de aprendizagem para a criança e para toda a família. Não espere que tudo aconteça de forma perfeita desde o início. Ofereça alimentos variados, respeite os sinais da criança e procure ajuda quando houver dúvidas.

Caso precise, busque orientação na Unidade Básica de Saúde e Estratégia Saúde da Família.



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Guia prático de alimentação complementar para o lactente saudável.** Rio de Janeiro: SBP, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age.** Geneva: WHO, 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALERGIA E IMUNOLOGIA. **Alergia alimentar.** 19 nov. 2019. Disponível em: <https://asbai.org.br/alergia-alimentar-4/>. Acesso em: 28 jul. 2026.



RESPONSÁVEL TÉCNICO

Fernanda de Oliveira Lopes
Andre Guayanaz Lauriano

DESENVOLVIMENTO CRIATIVO

Ana Paula Souza da Silva
Karolliny Silveira Schott

COLABORAÇÃO EM CAMPO

Brenda Justino Guimarães da Silva
Julia de Miranda Bezerra
Lorena Lima Damasceno
Maria Rita Jardim da Silva
Nathália Moreira Pires

DIREÇÃO

Raquel Dias Botelho Borborema
Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante
Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini
Márcia Vieira dos Santos
Diego Pereira Rodrigues

COORDENAÇÃO

Valdecyr Herdy Alves
Bianca Dargam Gomes Vieira

APOIO

Banco de Leite Humano do Hospital Universitário Antônio Pedro

