

CONSULTAS DE NUTRIÇÃO INFANTIL

PRINCIPAIS OBJETIVOS

- ✓ Promover uma dieta saudável e equilibrada na idade pediátrica.
- ✓ Promover a saúde e evitar a desnutrição infantil, reduzindo a morbilidade e mortalidade.
- ✓ Promover o crescimento e desenvolvimento físico e mental.

ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO DURANTE 6 MESES

- ✓ É uma importante fonte de energia e nutrientes, fornecendo mais de ½ das necessidades energéticas da criança.
- ✓ Protege contra infeções gastrointestinais.
- ✓ Protege o recém-nascido de infeções e reduz a taxa de mortalidade do mesmo, quando o início da amamentação ocorre dentro da primeira hora após o nascimento.
- ✓ Continuar a amamentação frequente até os 2 anos de idade ou mais.

ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR AOS 6 MESES

- ✓ Importante para assegurar as necessidades de energia e nutrientes do bebê.
- ✓ O atraso na introdução de alimentos complementares, ou a administração inadequada, pode comprometer o crescimento e desenvolvimento da criança.

INTRODUÇÃO DOS NOVOS ALIMENTOS

	6-8 meses	9-11 meses	12-23 meses
Energia adicional/ dia	200 kcal por dia + amamentação.	300 kcal por dia + amamentação.	550 kcal por dia + amamentação.
Consistência dos alimentos	Iniciar com papas, alimentos em purê ou esmagados .	Alimentos picados ou esmagados e "finger foods" .	A maioria já pode comer os mesmos alimentos consumidos pela família .
Frequência	2 a 3 refeições por dia, com 1 ou 2 lanches se necessário.	3 a 4 refeições por dia, com 1 ou 2 lanches se necessário.	3 a 4 refeições por dia, com 1 ou 2 lanches se necessário.

RECOMENDAÇÕES ADICIONAIS



Água: 1 litro para crianças até os 8 anos; 1,5 a 2 litros para crianças a partir dos 8 anos e adolescentes.



Exercício físico: para crianças a partir dos 5 anos, 60 minutos de intensidade moderada a vigorosa por dia.



Constipação: aumentar ingestão de fibras, de fluidos e a atividade física.

PESO AO NASCER

PESO BAIXO	PESO IDEAL	PESO ELEVADO
< 2,5KG	3,1KG - 3,6KG	> 4KG
Maior risco de desenvolver hipertensão, diabetes tipo II, doenças cardiovasculares, resistência à insulina e adiposidade abdominal.	Idealmente, o peso ao nascer deve ser entre os 3,1 e 3,6 kg, para um bebê de termo.	Crianças com peso elevado ao nascer têm um risco elevado de obesidade infantil.

PORCENTAGEM DE GORDURA NORMAL DOS 7 AOS 17 ANOS

MASCULINO



FEMININO



Excessivamente baixa Baixa Normal Moderadamente alta Alta Excessivamente alta

RECOMENDAÇÕES DE MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

	0-6 M	6-12 M	1-3 A	4-10 A	11-14 A		15-17 A	
Proteína [g/kg/d]	1,52	1,2	1,05	0,95	0,85		0,85	
Hidratos de carbono	—	—	45-65%	45-65%	45-65%		45-65%	
Gordura	—	—	30-40%	25-35%	25-35%		25-35%	
Fibra [g/d]	—	—	19	25	♂ 31	♀ 26	♂ 38	♀ 26
Ácido linoleico [g/d]	4,4	4,6	7	10	♂ 12	♀ 10	♂ 16	♀ 11
Ácido alfa-linolênico [g/d]	0,5	0,5	0,7	0,9	♂ 1,2	♀ 1,0	♂ 1,6	♀ 1,1
Vitamina A [µg/d]	400	500	300	400	600		♂ 900	♀ 700
Vitamina D [µg/d]	10	10	15	15	15		15	
Vitamina E [mg/d]	4	5	6	7	11		15	
Vitamina K [µg/d]	2,0	2,5	30	55	60		75	
Iodo [µg/d]	110	130	90	90	120		150	
Ferro [mg/d]	0,27	11	7	10	8		♂ 11	♀ 15
Zinco [mg/d]	2	3	3	5	8		♂ 11	♀ 9
Cálcio [mg/d]	200	260	700	1000	1300		1300	
Magnésio [mg/d]	30	75	80	130	240		♂ 410	♀ 360