

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 morbidade 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 $\frac{1}{2}$ das necessidades energéticas da criança.
- ✓ Protege contra infecções gastrointestinais.
- ✓ Protege o recém-nascido de infecções 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



Legendas: Excessivamente baixa (laranja), Baixa (laranja), Normal (verde), Moderadamente alta (rosa), Alta (vermelho), Excessivamente alta (vermelho).

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 |