



alimentação para

# bebês e crianças vegetarianas

até 2 anos de idade

— GUIA ALIMENTAR PARA A FAMÍLIA —

COORDENAÇÃO: ALINE VIEIRA  
ORGANIZAÇÃO: THAISA SANTOS NAVOLAR

2018



# SUMÁRIO



## APRESENTAÇÃO

<b>1.</b> Introdução: meu filho pode ter uma alimentação vegana? .....	<b>2</b>
<b>2.</b> A importância do aleitamento materno .....	<b>3</b>
<b>2.1</b> O leite da mamãe vegetariana e vegana .....	<b>5</b>
<b>2.2</b> Na impossibilidade do aleitamento materno .....	<b>6</b>
<b>2.3</b> Fatores importantes para a amamentação .....	<b>8</b>
<b>3.</b> A introdução da alimentação complementar .....	<b>12</b>
<b>3.1</b> Introdução: dos 6 aos 12 meses .....	<b>12</b>
<b>3.2</b> Método tradicional, BLW ou participativo .....	<b>13</b>
<b>3.3</b> Planejamento nutricional da alimentação do bebê vegetariano .....	<b>17</b>
<b>3.4</b> Principais Nutrientes .....	<b>21</b>
<b>3.5</b> Dúvidas comuns .....	<b>24</b>
<b>4.</b> Alimentação após o primeiro ano: dos 12 aos 24 meses .....	<b>26</b>
<b>5.</b> Alimentos alergênicos e ultraprocessados: o que oferecer e o que não oferecer antes dos 2 anos .....	<b>30</b>
<b>6.</b> Cuidados médicos, nutricionais e suplementação .....	<b>33</b>
<b>7.</b> Receitas .....	<b>36</b>



# 1

## INTRODUÇÃO

Thaís Santos Navolar



A infância é um período único, em que formamos boa parte dos nossos hábitos, inclusive os hábitos alimentares. A nutrição é essencial para o desenvolvimento e crescimento dos bebês e crianças, e a garantia de uma alimentação saudável é peça chave para a prevenção de doenças e promoção da saúde.

De acordo com a *Academy of Nutrition and Dietetics* (antiga ADA)<sup>(1)</sup> e o Conselho Regional de Nutrição da 3ª Região (CRN-3)<sup>(2)</sup>, a alimentação vegetariana pode ser seguida em todos os ciclos de vida, inclusive a gestação, lactação e infância. O parecer da ADA considera ainda que a dieta vegetariana, apropriadamente planejada, é saudável, nutricionalmente adequada e promove benefícios à saúde, prevenindo doenças. Vale ressaltar que, com qualquer dieta ou alimentação, o acompanhamento profissional é sempre bem-vindo.

Todos os elementos necessários para o crescimento e desenvolvimento saudável podem ser garantidos com uma dieta vegetariana estrita - exceto a vitamina B12, assunto que será tratado no decorrer deste Guia -, garantindo a saúde de uma nova geração que vem chegando.

Cada vez mais famílias optam pela alimentação vegetariana estrita (vegana), inspiram e ensinam os propósitos de vida a seus filhos, e há ainda muitas crianças que escolhem não comer carne por conta própria - fazendo com que os pais aprendam novos valores e um novo estilo de vida.

A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), unindo o desejo de responder às dúvidas frequentes dessas famílias, desenvolveu este guia alimentar para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade. Elaborada a partir do trabalho conjunto de nutricionistas, médicos e mães veganas, a publicação é fruto de informações científicas atualizadas e receitas do dia a dia de quem vive esta experiência única.

Agradeço a oportunidade de organizar este material e, em nome da SVB, desejo uma ótima leitura!

### REFERÊNCIAS:

---

Considerations in planning vegan diets: Children - Journal of the American Dietetic Association, June 2001, v. 101 Number 6.  
Conselho Regional de Nutrição, Região 3. Parecer CRN3 sobre o Vegetarianismo. Disponível em: <[www.crn3.org.br/legislacao/doc.../parecer\\_vegetarianismo\\_final.pdf](http://www.crn3.org.br/legislacao/doc.../parecer_vegetarianismo_final.pdf)>. Acesso em 12 de abril de 2017.

## 2 A IMPORTÂNCIA DO aleitamento materno

Fernanda de Luca

O leite materno é o alimento mais perfeito para a nutrição do bebê desde o seu nascimento até os 6 meses de vida, sendo recomendado até 2 anos de vida ou mais como complemento à alimentação. Ainda assim, segundo dados do Ministério da Saúde, apenas 41% das crianças menores de 6 meses estavam em aleitamento materno exclusivo em 2008 e a duração média de aleitamento materno exclusivo observada foi de 1,8 meses (54,1 dias)<sup>(1)</sup>.

O leite materno é composto por substâncias únicas, não encontradas em nenhum outro leite ou fórmula infantil como, por exemplo, as imunoglobulinas que protegem o bebê contra infecções e o fator bífido que estimula a formação da flora bacteriana intestinal. Além disso, apresenta proteínas diversas (caseína, alfa e beta lacto-albumina), algumas delas bioativas (lisozima, haptocorrina, lactoferrina, alfa-1 anti-tripsina, citocinas), carboidratos (o principal é a lactose), gorduras (triglicerídeos, colesterol, ácidos graxos livres, fosfolipídios), vitaminas e minerais<sup>(2, 3, 4)</sup>.

O primeiro leite produzido pela mãe recebe o nome de colostro, apresenta consistência mais espessa e coloração amarelada, é abundante em proteínas e tem uma menor quantidade de lactose e gordura do que o leite maduro. Seu volume inicial varia de 2 a 20 mL por mamada. Esse leite também é rico em vitaminas A e E, carotenóides e imunoglobulinas<sup>(2, 3, 4)</sup>.

## A importância do *aleitamento materno*

Na semana seguinte ao parto, a produção de leite materno aumenta bastante e, a partir do 14º dia de pós-parto, o leite é dito maduro e contém uma maior quantidade de calorias, lipídios e lactose e um menor teor de proteínas. Ao contrário do que se pensava anteriormente, as proteínas, quando em excesso, contribuem para o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade nas crianças, por isso bebês em aleitamento materno exclusivo tendem a apresentar menor peso do que os que estão em aleitamento artificial.

O aleitamento materno está associado a um menor risco de desenvolvimento de otite média aguda, diarreia, infecções respiratórias graves, dermatite atópica, asma, obesidade, diabetes, síndrome da morte súbita infantil e enterocolite necrosante<sup>(2, 3, 4)</sup>. O leite humano, além de ser uma excelente fonte de nutrição para o bebê, não apresenta os riscos de contaminação existentes durante o preparo das fórmulas infantis e ainda oferece proteção contra infecções<sup>(3, 4)</sup>.



# O LEITE DA MAMÃE

## vegetariana & vegana

As mães vegetarianas e veganas deverão ser tranquilizadas quanto à composição do seu leite, já que não existem diferenças significativas na composição do leite produzido por mães vegetarianas ou não vegetarianas. O aleitamento materno deverá ser encorajado sempre<sup>(4)</sup>.

Os principais nutrientes que sofrem influência da alimentação materna, seja a mãe vegetariana ou não, são as vitaminas A, D, E, K, C e o complexo B, sendo por isso fundamental que a lactante receba orientações quanto às suas demandas nutricionais com adequação alimentar e suplementação quando necessário<sup>(2, 3, 4, 6, 7)</sup>.

A vitamina B12 merece uma atenção especial no caso de mães vegetarianas estritas, pois essa vitamina só está presente em alimentos de origem animal e em alguns produtos enriquecidos. A quantidade de B12 presente no leite materno depende dos níveis sanguíneos da mãe e também da quantidade de B12 que está sendo ingerida. Sendo assim, se a mãe não estiver ingerindo via alimentação boas fontes de B12, ela deverá ser suplementada para garantir uma boa concentração dessa vitamina no leite materno. Uma outra opção é a suplementação do bebê<sup>(4, 5, 6, 7, 17, 18, 19, 20)</sup>.

As gorduras consumidas pelas mães vegetarianas também merecem atenção, pois embora estudos demonstrem que a quantidade total de gorduras ingeridas é semelhante entre mães vegetarianas estritas e as mães ovo-lacto-vegetarianas e não vegetarianas, os níveis de ômega 3 são mais baixos, ainda que superiores aos níveis encontrados nas fórmulas infantis. As mães vegetarianas estritas deverão consumir fontes de ômega 3 em sua alimentação (óleos de linhaça e chia, sementes de linhaça e chia, nozes) ou fazer suplementação através de cápsulas de DHA (ácido decosaheptaenóico) de algas em doses que variam de 200 a 600 mg<sup>(5, 7, 8, 9, 10)</sup>.

Os níveis de vitamina D estão relacionados à ingestão materna e à exposição solar, mas, ainda assim, tanto a Sociedade Brasileira de Pediatria quanto a Academia Americana de Pediatria recomendam sua suplementação desde o nascimento para todas as crianças, vegetarianas ou não<sup>(4, 11)</sup>.

A alimentação materna não interfere nos níveis de cálcio, ferro, zinco e cobre presentes no leite materno. Esses minerais são bastante biodisponíveis e somente o ferro deverá ser suplementado a partir do 3º mês de vida devido à alta prevalência de anemia ferropriva na nossa população<sup>(2, 3, 4, 5, 21)</sup>.

Bebês prematuros merecem cuidados especiais e necessitam de suplementação de vitaminas A, C e D a partir de 10 dias de vida, ferro desde o 30º dia de vida e zinco a partir de 36 semanas de idade corrigida. Essas recomendações são universais e se aplicam a todos os bebês independente do regime alimentar da família<sup>(12)</sup>.

## NA IMPOSSIBILIDADE da aleitamento materno

Para as mães que não estiverem amamentando seus bebês em tempo integral há necessidade do uso das fórmulas infantis. A oferta de outros tipos de alimentos antes dos 6 meses de vida coloca o bebê em risco de desnutrição, deficiência de micronutrientes e obesidade, pois muitas vezes os alimentos oferecidos não suprem as demandas nutricionais do lactente<sup>(2, 3, 4, 5)</sup>.

Grande parte dos vegetarianos opta por não beber leite de vaca, seja por questões éticas de respeito aos animais, seja por questões de saúde, já que o organismo humano não digere bem esse alimento que, além de conter substâncias inapropriadas ao consumo humano como a lactose e hormônios naturais da vaca, é acrescido de antibióticos e hormônios sintéticos. Para as mães que quiserem oferecer uma alternativa às fórmulas à base de leite de vaca a seu bebê, existem as fórmulas infantis à base de soja ou arroz. Nem o leite de vaca e nem os leites vegetais (industrializados ou preparados em casa) devem ser oferecidos antes de 2 anos de idade em substituição ao leite materno ou às fórmulas infantis, pois são muito pobres em calorias e/ou nutrientes e não atendem às demandas nutricionais dos lactentes<sup>(3, 4, 5, 14, 15, 16)</sup>. Essas fórmulas infantis à base de soja e arroz são, em geral, adicionadas de vitamina D de origem animal, sendo assim, não são inteiramente veganas - mas são a única opção existente no mercado para substituição do leite materno.

A Sociedade Brasileira de Pediatria não recomenda o uso de fórmulas infantis à base de soja para bebês menores de 6 meses, mas a Academia Americana de Pediatria sugere o uso dessas fórmulas como alternativa para substituição ao leite materno desde o nascimento em lactentes nascidos a termo para mães vegetarianas estritas<sup>(2, 4, 5, 7, 8, 13)</sup>.

As fórmulas infantis à base de soja são usadas há mais de 60 anos e têm se mostrado seguras e eficazes na substituição ao leite materno. Além disso, são nutricionalmente adequadas e capazes de promover o crescimento e desenvolvimento normais de lactentes a termo desde o nascimento e de maneira semelhante ao leite materno e às fórmulas infantis à base de leite de vaca<sup>(4, 13, 14, 15, 16)</sup>.





Vários estudos foram feitos para avaliar o efeito dos fitoestrógenos (isoflavonas) presentes nas fórmulas infantis à base de soja no sistema reprodutivo e endócrino de crianças que fizeram uso dessas fórmulas e nenhuma evidência de efeito adverso foi encontrada. A explicação dada para justificar essa ausência de efeitos deletérios seria o fato das isoflavonas se encontrarem em uma forma conjugada, não ativa biologicamente<sup>(13, 14, 15, 16)</sup>.

Recentemente foi lançada no mercado uma fórmula infantil à base de arroz e, apesar de ainda existirem muito poucos estudos sobre seus efeitos na saúde, essa fórmula atende perfeitamente às necessidades nutricionais dos lactentes e pode ser uma outra opção em substituição à fórmula infantil à base de leite de vaca e também para os pais que não desejarem usar a fórmula infantil à base de soja.

Existem algumas situações em que aleitamento materno não está indicado: mães portadoras de HIV ou HTLV 1 ou 2; lesão herpética na mama; vacinação recente contra febre amarela (até 14 dias após); quimioterapia ou radioterapia; uso de drogas ilícitas; e uso de alguns medicamentos controlados<sup>(2, 4)</sup>.

#### REFERÊNCIAS:

- 1- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal**. Brasília, 2009. 108p. (Série C. Projetos, Programas e Relatórios).
- 2- Almeida CAN, Mello ED. Alimentação complementar. pp. 66-73; Souza CSB, Costa KCM. Alimentação do pré-escolar e escolar, pp. 74- 80; Lamounier JA, Capanema FD, Rocha DS, Oliveira JED. Anemia Ferropriva, pp. 178-193. In: **Nutrologia pediátrica: prática baseada em evidências**; Nogueira-Almeida CA, Mello Ed. Barueri, SP: Manole, 2016.
- 3- SBP. **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/ Sociedade Brasileira de Pediatria**. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.
- 4- Breastfeeding, p. 41-59; **Formula Feeding of Term Infants**, p.61-81; Nutritional Aspects of Vegetarian Diets, pp. 241-264. In: Kleinman RE, Greer FR. Eds. *Pediatric Nutrition*, 7th Ed. ElkGrove Village, IL: America Academy of Pediatrics; 2014.
- 5- Mangels R, Driggers J. **The Youngest Vegetarians, Vegetarian Infants and Toddlers**. ICAN: Infant, Child & Adolescent Nutrition. 20/2012; Vol.4. Nº1; 08-20
- 6- Specker B. **Nutritional concerns of lactating women consuming vegetarian diets**; *AM J Clin Nutr*.1994; 59 (supl.); 1182S-1186S.
- 7- Mangels AR, Messina V, **Considerations in planning vegan diets: infants**. *Journal of American Dietetic Association*; jun, 2001; volume 101, Nº6; pp. 670-677.
- 8- Mangels R, Messina V, Messina M. **The Dietitian's Guide to the Vegetarian Diets, Issues and Application**. In: Jones & Bartlet Learning, LLC, 3th, 2011.
- 9- Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. **Deficiência de vitamina D em crianças e adolescentes**; Documento Científico, 2015
- 10- Almeida CAN, Filho DR, Mello ED, Bertolucci PHF, Falcão MC. I Consenso da Associação Brasileira de Nutrologia sobre Recomendações de DHA durante gestação, lactação e infância. **International Journal of Nutrology**, v.7, pp. 5-14, 2014.
- 11- Mangels AR. **Feeding Vegan Kids**. Disponível em: <<http://www.vrg.org/nutschell/kids.php>>. Acesso em 10/12/2016.
- 12- Silveira RC; et al. **Manual de seguimento ambulatorial do prematuro de risco**. 1ª ed.: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012. Acesso em 2 de Março de 2017, <http://www.sbp.com.br/pdfs/seguimentoprematurooficial.pdf> .
- 13- Leung A, Otley A. Concerns for the use of soy-based formulas in infant nutrition. **Paediatric Child Health**, 2009; 14(3); pp. 109-113.
- 14- Vandenplas Y, Castrellon PG, Rivas R, Gutierrez CJ, et al. **Systematic Review with meta-analysis**. Safety Soya-based infant formulas in children. *British Journal of Nutrition*; 2013, pp. 1-21, doi: 10.1017/S007114513003942.
- 15- American Academy of Pediatrics. **Soy Protein-Based Formulas: Recommendations for Use in Infant Feeding**. *Pediatrics*, v.1, 101; n. 1; 01/1998; pp. 148-153.
- 16- Bathia J; Greer FR; **American Academy of Pediatrics**, Committee on Nutrition. The use of soy protein-based formulas in infant feeding. *Pediatrics*, 2008;121(5); pp. 1062-1068.
- 17- Allen LH. **Maternal micronutriente malnutrition**: effects on breast milk and infant Nutrition, and priorities for intervention. *SCN News*, 1994; 21-24.
- 18- Siddiqua TJ, et al. Vitamin B12 Deficiency in Pregnancy and Lactation: Is there a Need for Pre and Post-natal Supplementation? **J Nutr Disorders Ther**, 2014, 4:142.
- 19- Duggan C. et al. Vitamin B12 Supplementation during Pregnancy and Early Lactation Increases Maternal, Breast Milk, and Infant Measures of Vitamin B-12 Status. **J.Nutr**. 144: 758-764, 2014.
- 20- Pawlak R. et al. Vitamin B12 content in breast milk of vegan, vegetarian, and nonvegetarian lactating women in United States. **Am J Clin Nutr**. 2018; 108:1-7.

# FATORES IMPORTANTES

## *para a amamentação*

Aline Vieira

A amamentação é um grande desafio. Sempre acreditamos que amamentar é um ato completamente instintivo, mas não é bem isso. Se eu te disser que a amamentação é mais um mecanismo aprendido do que instintivo para nós, seres humanos, você acreditaria?

Tanto é que problemas e dificuldades acontecem - e muitas vezes a mãe e a família não sabem como resolver. Por isso é muito importante que a gestante se informe e frequente grupos de apoio à amamentação. Quando a dificuldade chegar, ela estará mais preparada.



## As fases da amamentação

A amamentação é dividida em 3 fases: colostro, leite de transição e leite maduro<sup>(1,2)</sup>. O período mais complexo é o primeiro mês.

O primeiro contato do bebê com a mãe e o seio deve acontecer o mais rapidamente possível após o parto, caso as condições de saúde da mamãe e do bebê permitam. É o famoso contato pele a pele que pode aumentar a manutenção e duração do aleitamento materno. Mesmo na cesárea esse processo trará imensos benefícios.

Após o primeiro contato e a saída do colostro, pode ocorrer a apojadura. Nesse momento, a mulher começa a sentir a mama cheia, inchada e dolorida. Isso acontece mais ou menos 3 dias após o parto<sup>(2)</sup>. É nesse momento que os problemas podem surgir. O corpo da mãe ainda não sabe quanto leite o bebê precisa, e passa a produzir bastante - mas o bebê, que ainda tem o estômago muito pequeno, não é capaz de ingerir todo o leite produzido. O leite fica “parado” na mama, que fica cada vez mais inchada e rígida. Essa rigidez impede que o bebê ordene corretamente, e o círculo de dificuldade aumenta.

Para contornar essa situação, além da pega correta, massagem e ordenha são muito importantes.

## A massagem e a ordenha

Antes de cada mamada, massageie toda a mama com a ponta dos dedos, aumentando a pressão aos poucos e fazendo movimentos circulares, inclusive na aréola (a parte mais escura onde está o mamilo, o bico do peito). Em seguida, ordenhar manualmente um pouco do leite materno antes de colocar o bebê para mamar. Pode ser que seja necessário realizar a massagem e ordenhar mesmo em momentos em que o bebê não vai mamar.

Lembre-se: quanto mais leite parado no peito, mais difícil é para o bebê sugar e maiores as chances de haver diminuição da produção e complicações como entupimentos e mastite (infecção da mama)<sup>(1,2,3)</sup>.

## A importância do **aleitamento materno**

### A pega correta

A pega correta é a melhor forma de estimular a produção de leite e garantir que o bebê mame o suficiente, mas nem sempre o bebê nasce sabendo como abocanhar corretamente a mama <sup>(1,2)</sup>.

Já a pega incorreta pode resultar em muita dor à mãe, fissuras, e dificultar o esvaziamento da mama - diminuindo a produção de leite materno e, conseqüentemente, podendo gerar baixo ganho de peso, apesar do bebê permanecer muito tempo no peito.

Observe:

- O corpo do bebê deve estar voltado para a mãe, barriga a barriga;
- O bebê deve estar calmo e bem acordado;
- Passe o mamilo na boca do bebê, ele vai abri-la;
- Coloque a máximo possível o mamilo e a aréola (parte marrom do seio) na boca do bebê;
- O lábio inferior fica exteriorizado, bochecha arredondada e o queixo encostado na mama. O bebê fica com a famosa “boca de peixinho”;
- Quando acabar coloque o dedo mindinho no canto da boca do bebê para ele soltar a mama sem machucar;

A pega correta garante que o bebê vai sugar corretamente, que o leite seja produzido e que as chances de fissuras e machucados na mama diminuam.

### Livre demanda

Deixe o bebê mamar sempre que desejar: quanto mais ele fica ao seio com a pega correta, melhor é a produção de leite materno. Após as primeiras semanas, é comum a mãe achar que o leite diminuiu.

**VOCÊ  
SABIA?**

Que após o período de adaptação, o seio da mulher nem sempre vai estocar leite? Muitas vezes o leite materno é produzido durante a sucção<sup>(2)</sup>.



## A volta ao trabalho:

## como ordenhar, estocar e descongelar o leite materno?

A volta ao trabalho não é sinônimo de desmame, muito menos de introdução alimentar precoce. É possível ordenhar e estocar leite para ser oferecido ao bebê na ausência da mãe.

**Ordenhando:** prenda os cabelos, lave as mãos e braços até os cotovelos, use uma máscara no rosto. Faça uma massagem nas mamas e depois comece a ordenhar fazendo um C com os dedos, sendo o polegar na parte superior da aréola e o dedo indicador na parte inferior. Pressione com os dedos e solte, repetindo o processo várias vezes, até retirar a quantidade de leite suficiente. Algumas mulheres preferem usar bombinhas manuais ou elétricas.

**Armazenando:** após a ordenha, o leite deve ser levado imediatamente à geladeira ou *freezer*, e pode ser mantido por até 12 horas na geladeira ou 15 dias em *freezer*.

**Descongelando:** descongele em geladeira ou em banho-maria. Nunca aqueça na panela ou em micro-ondas.

**Como oferecer:** o leite materno pode ser oferecido em copinho ou colher específica para isso. Evite oferecer em mamadeiras comuns para não acontecer confusão de bicos e aumentar as chances de desmame precoce. Algumas mães, entretanto, não conseguem de jeito nenhum adaptar os bebês a estas formas de oferta, e terminam precisando usar a mamadeira. Em caso de necessidade, solicite ajuda do profissional que acompanha a criança para fazer da melhor forma possível.

### IMPORTANTE:

se você tem dificuldade ou dúvidas, procure um médico, nutricionista especializado ou uma consultora em amamentação.

#### REFERÊNCIAS:

Weffort, V. R.S.; Lamounier, J.A. **Nutrição em pediatria: da neonatologia à adolescência**. Barueri: Monole, 2017.  
Carvalho, M.R.; Gomes, C.F. **Amamentação - bases científicas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.  
Palma, D; et al. **Nutrição clínica. Na infância e na adolescência**. São Paulo: Manole, 2009.



3

A INTRODUÇÃO DA

# alimentação complementar



**Introdução: DOS 6 AOS 12 MESES**

Aline Vieira

Chegou a tão esperada hora de ver o bebê ter suas primeiras experiências com os alimentos. Antes de tudo é importante entender que, nessa fase, a alimentação é uma experiência nova para o bebê. Até então ele aprendeu que, para sentir-se alimentado e nutrido, o leite materno era o caminho. Agora ele precisa aprender a saciar sua fome com os alimentos também, e isso leva um tempo.

A alimentação nesse momento é **complementar** ao leite materno, até que o bebê aprenda a comer para então, um dia, a alimentação ser a base e, o leite, o complemento. Portanto, é preciso tempo e paciência.

O bebê precisa ter contato com os alimentos, mas não há uma regra de como comer e, principalmente, quanto comer. O bebê pode apenas brincar com a comida ou comer a fruta inteira, não importa. Deixe ele viver essa experiência de forma natural e simples. Relaxe e confie no seu bebê!

## Método tradicional, BLW ou participativo

Thaís Santos Navolar

### MÉTODO TRADICIONAL

Chegou a tão esperada hora de ver o bebê ter suas primeiras experiências com os alimentos. Antes de tudo é importante entender que, nessa fase, a alimentação é uma experiência nova para o bebê. Até então ele aprendeu que, para sentir-se alimentado e nutrido, o leite materno era o caminho. Agora ele precisa aprender a saciar sua fome com os alimentos também, e isso leva um tempo.

A alimentação nesse momento é complementar ao leite materno, até que o bebê aprenda a comer para então, um dia, a alimentação ser a base e, o leite, o complemento. Portanto, é preciso tempo e paciência.

O bebê precisa ter contato com os alimentos, mas não há uma regra de como comer e, principalmente, quanto comer. O bebê pode apenas brincar com a comida ou comer a fruta inteira, não importa. Deixe ele viver essa experiência de forma natural e simples. Relaxe e confie no seu bebê!



### MÉTODO BABY-LED WEANING (BLW)

BLW é a sigla de *Baby-led Weaning*, método de introdução alimentar desenvolvido pela britânica Gill Rapley com seus filhos. Gill Rapley é autora do livro *Baby-led Weaning: Helping your baby to love good food*<sup>(1)</sup>, que ficou mundialmente conhecido e popularizou o seu método. O conceito-chave neste método é a autonomia do bebê, despertando o interesse das crianças pela comida - o que está de acordo com um dos 10 passos da alimentação infantil recomendados pelo Ministério da Saúde<sup>(2)</sup>: “A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança”.

## A introdução da *alimentação complementar*

O Ministério da Saúde orienta ainda para não insistir em oferecer comida quando a criança não está com fome, e não castigar ou oferecer prêmios quando a criança não comer a quantidade estabelecida<sup>(2)</sup>. Esta confusão com comida e brindes ou compensações gera uma distorção do que representa a alimentação, e deve ser evitada independentemente do método utilizado na introdução alimentar e posteriormente.

A principal diferença entre o método BLW e o uso de papinhas não é a forma de apresentação do alimento, mas a forma de oferta. Ambos os métodos devem estimular a refeição em família, respeitando o tempo e a aceitação do bebê. O enfoque não é a quantidade que o bebê come, mas que os alimentos consumidos sejam coloridos, com qualidade nutricional e que despertem o interesse e curiosidade do bebê pela comida<sup>(1)</sup>.

O BLW estimula oferta de alimentos na sua forma mais natural, em pedaços, tirinhas, fatias, bolinhos, para que o bebê possa comer sozinho - inicialmente com as mãos -, desenvolvendo a sua autonomia e tendo a oportunidade de sentir os diferentes sabores um de cada vez - e não todos misturados<sup>(1)</sup>. Mas, mesmo no BLW, os bebês também podem aprender a comer com talheres (aproximadamente com 10 a 12 meses).

Este parece ser um dos seus benefícios, defendido pela autora e relatado por muitos pais fã do método: as crianças demonstram que gostam de comer, tendem a ser menos seletivas, sociáveis à mesa, e tendem a aprender naturalmente o momento em que estão saciadas (prevenindo o excesso de peso)<sup>(1)</sup>.





## MÉTODO PARTICIPATIVO

A introdução alimentar participativa é uma mistura do método tradicional + BLW. Tem os mesmos objetivos e princípios do BLW: o respeito à autonomia do bebê, estimulando a curiosidade pelos alimentos e respeitando seu tempo e o “brincar” com a comida.

Na prática, consiste em oferecer alguns alimentos com a colher e outros em pedaços para o bebê comer com as mãos. Nem todos os bebês e famílias se adaptam ao BLW e, por este e outros motivos, não há nenhum problema em oferecer papinhas ou misturar os métodos.

No método participativo, as frutas podem ser oferecidas em pedaços para o bebê comer sozinho, e as refeições salgadas na colher. Ou, em uma mesma refeição, pode-se oferecer os legumes em pedaços, mas o arroz e feijão na colher, por exemplo.



Algumas vantagens deste método são: facilitar o preparo da refeição; permitir que o bebê consuma os alimentos geralmente na mesma forma que os adultos consomem (exemplos: frutas e legumes em pedaços; arroz/feijão/purê/mingau com talheres). Vale lembrar que existem diversas preparações que podem ser oferecidas para o bebê comer sozinho com as mãos, como panquecas, bolinho de arroz, pão, hambúrguer caseiros de leguminosas etc.

A escolha do método deve ser discutida com o nutricionista ou médico do bebê, para que seja adequada a cada criança e esteja de acordo com a realidade da família.

O mais importante na escolha do método é respeitar a essência da introdução alimentar: até os 2 anos a alimentação é complementar ao leite materno, e por isso, é importante, aliviar as expectativas (dos pais) e permitir que essa descoberta aconteça de forma mais leve e natural, respeitando os limites de cada criança <sup>(1,2)</sup>.

## DICAS IMPORTANTES

Seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde: O leite materno em livre demanda é o principal alimento do bebê e, se possível, deve ser oferecido até pelo menos os 2 anos.

A introdução alimentar só deve começar aos 6 meses. Exceções devem ser definidas juntamente com pediatra ou nutricionista.

Aos 6 meses, alguns bebês têm mais facilidade para pegar os alimentos e levar até a boca; outros têm mais dificuldade. É importante aguardar o melhor momento para cada um!

Existe risco de engasgar com o método BLW e também com a papinha: é fundamental ter sempre um adulto supervisionando a alimentação e posicionar o bebê sentado corretamente na cadeirinha. Evite oferecer uva ou tomate cereja inteiros ou outros alimentos muito lisos, servindo-os sempre picados em pedacinhos, para evitar qualquer problema. Recomenda-se que o responsável por oferecer/supervisionar a refeição do bebê tenha informações sobre o que fazer em caso de engasgo.

Independentemente do método escolhido, é importante identificar e respeitar os sinais de fome e saciedade.

Incentive atenção à refeição, evitando distrações como brinquedos, televisão e celular.

Faça a refeição em família ou com o responsável sempre que possível.

Desfrute desse momento tão especial de descoberta dos alimentos, que é o que marca a introdução alimentar!

## REFERÊNCIAS:

- Rapley, G. Murkett, T. **Baby-led Weaning: Helping Your Baby To Love Good Food**. UK, 2008.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos**: um guia para o profissional da saúde na atenção básica/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/enpacs\\_10passos](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/enpacs_10passos).
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Guia prático de atualização. Dpto. de Nutrologia. **A alimentação complementar e o método BLW: Baby-led Weaning**. n. 3, maio 2017. Disponível em: <http://pediatriadescomplicada.com.br/wp-content/uploads/2017/05/Nutrologia-AlimCompl-Metodo-BLW.pdf>

# Planejamento nutricional da alimentação do bebê vegetariano

Aline Vieira

A *American Dietetic Association*<sup>(1)</sup> e a *Dietitians of Canada* (2013)<sup>(2)</sup> preconizam que a introdução de alimentos sólidos é a mesma para bebês vegetarianos e não vegetarianos.

Até então a criança recebia apenas leite materno ou fórmula, que sabemos ser suficiente para seu desenvolvimento. A partir dos 6 meses, a introdução alimentar tem início e essa fase costuma gerar bastante insegurança e dúvidas. Por isso, apresentarei os valores nutricionais, incluindo aminoácidos, de um plano alimentar completo para introdução alimentar de crianças acima de 6 meses.

Dessa forma, todas as dúvidas são sanadas em relação à ingestão de nutrientes na alimentação vegetariana do bebê. Tanto os pais quanto os profissionais da saúde sentirão maior segurança na introdução alimentar e acompanhamento nutricional.

O Esquema Alimentar Completo sugerido abaixo foi adaptado de acordo com as recomendações nutricionais da Sociedade Brasileira de Pediatria disponíveis no Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia (2012)<sup>(3)</sup>. Tanto as recomendações de macronutrientes (carboidrato, gordura e proteína) quanto as de micronutrientes (vitaminas e minerais) e aminoácidos foram feitas de acordo com as referências encontradas no mesmo material.

## PLANEJANDO A ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ VEGETARIANO

O esquema alimentar pode oferecer frutas nos lanches intermediários, mas as refeições principais devem conter todos os grupos alimentares. A amamentação deve ser priorizada e mantida e, caso necessário, o uso de fórmula deve ser orientado por um profissional<sup>(3)</sup>.

Na versão vegetariana, as carnes, ovos e derivados não serão incluídos no Esquema Alimentar no bebê. Dessa forma, é necessário aumentar as porções de leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico etc.) e adequar as porções de cereais para que a mesma recomendação nutricional seja atingida.

É importante salientar que o esquema proposto é apenas uma sugestão. Adaptações e mudanças podem e devem ser feitas de acordo com a rotina e condição do bebê.



## ESQUEMA ALIMENTAR *completa*

DE 6 A 12 MESES

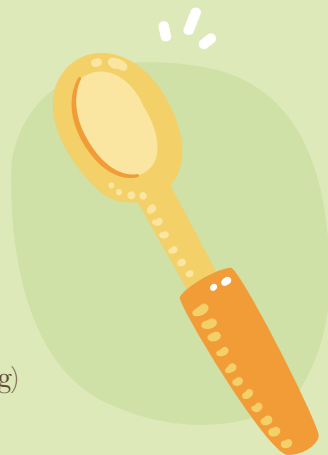
**Leite materno:** livre demanda.

**Lanche da manhã:** banana.

**Almoço:** arroz integral cozido + feijão carioca cozido + brócolis cozido + abóbora cozida + 1/2 colher de sobremesa de azeite (2,5 g) + 1/2 colher de sobremesa de óleo de linhaça (2,5 g) + laranja

**Jantar:** arroz integral cozido + feijão carioca cozido + brócolis cozido + abóbora cozida + 1/2 colher de sobremesa de azeite (2,5 g) + 1/2 colher de sobremesa de óleo de linhaça (2,5 g) + laranja

**Obs:** Pode ser incluído um lanche no período da tarde.



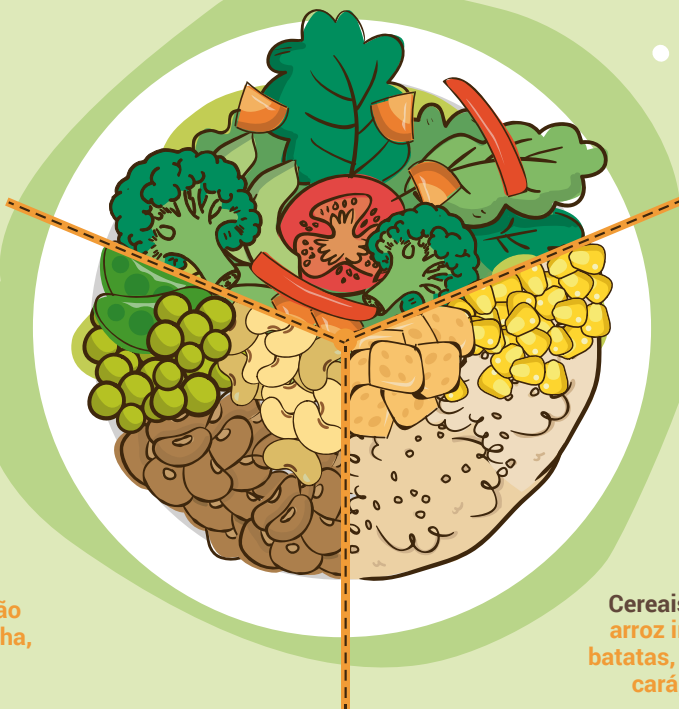
Monte o prato como sugerido abaixo. Elaborando a prato dessa forma, o bebê terá contato com todos os grupos alimentares de uma forma equilibrada e variada.

1/3

**Legumes e verduras cozidos:**  
Abóbora, couve, brócolis, cenoura, etc.

1/3

**Leguminosas:**  
feijão carioca, feijão preto, ervilha, lentilha, feijão azuki, etc.



1/3

**Cereais, raízes, grãos:**  
arroz integral, quinoa, batatas, milho, mandioca, cará, inhame, etc.

**Consistência:** Não é necessário liquidificar<sup>(3)</sup>. Os alimentos podem ser amassados ou oferecidos em pedaços. À medida que o crescimento da criança e a habilidade bucal para a mastigação melhora, os alimentos podem passar a ser menos amassados, até atingir a consistência normal, por volta de 12 meses de idade.

**No grupo dos cereais, raízes e grãos** podemos incluir as batatas, arroz integral, quinoa, milho, mandioca, cará, inhame, trigo (macarrão integral), amaranto, cevada e aveia em flocos. Todos devem ser bem cozidos até atingir uma consistência que seja possível amassar com um garfo ou dispor em grande pedaços caso escolha o método BLW.

Apenas o milho ou alimentos mais fibrosos devem ser oferecidos na forma de um purê, até a criança ter a habilidade necessária para mastigá-los.

Não é necessário oferecer mais que um alimento desse grupo por refeição, assim como também é possível oferecer a mesma refeição tanto no almoço quanto no jantar do mesmo dia.

**As leguminosas** devem ser oferecidas em duas porções ao dia nas refeições principais. Também não é necessário oferecer mais que uma variedade desse grupo ao dia. As leguminosas devem ficar imersas em água limpa por pelo menos 12 horas antes do cozimento para que os compostos antinutricionais (como o ácido fítico) sejam diminuídos, melhorando a absorção de nutrientes e a digestibilidade do alimento<sup>(4)</sup>. Após esse processo, cozinhar com água até que possa ser amassado.

Algumas leguminosas possuem maior quantidade de fibras em sua composição, como o feijão branco, formando mais gases intestinais. Nesse caso sugiro, após o molho, retirar a “casca”, antes do cozimento.

**Legumes, hortaliças e verduras** devem ser oferecidos nas duas refeições principais. Todos podem ser oferecidos frequentemente, exceto o espinafre e a acelga, pois são ricos em ácido oxálico, que é o inibidor mais potente da absorção de cálcio.

Os vegetais que apresentam coloração alaranjada, como cenoura, abóbora e batata doce devem ser oferecidos três vezes na semana para atingir a necessidade de betacaroteno.

Alimentos verdes-escuros que são fontes de cálcio, como o agrião, brócolis e couve devem ser oferecidos pelo menos quatro vezes na semana. Podem ser cozidos no vapor ou por imersão em água até atingir a consistência adequada.

Após o prato montado, adicione o óleo de oliva e linhaça conforme mostrado na figura. A adição de 2,5 gramas de óleo de linhaça fornece aproximadamente 1,35 gramas de ômega 3 (ácido linolênico), atingindo tranquilamente a ingestão necessária.

O azeite é oferecido para contemplar a alimentação com a quantidade adequada de lipídios (gordura), necessários à nutrição do bebê.

Junto à refeição principal, é interessante oferecer uma fruta com maior teor de vitamina C (laranja, acerola, abacaxi, morango, goiaba etc.), pois ela auxilia na absorção do ferro não heme presente nos alimentos vegetais<sup>(6,9)</sup>.

## Valores Nutricionais do Esquema Alimentar Completo

Nutrientes	Valores (esquema proposto)	Referência
Calorias (kcal)	528,99	850
Carboidratos (g)	86,9 (63,05% das calorias)	95 (AI)
Proteínas (g)	19,56 (14,19% das calorias)	11*
Gorduras (g)	13,94 (22,76% das calorias)	30 (RDA)
Cálcio (mg)	200,15	270
Ferro (mg)	5,95	11
Zinco (mg)	2,97	3
Retinol (mcg)	867,96	500

Não foram incluídos os valores nutricionais referentes à ingestão de leite materno ou fórmula para lactentes.

\*RDA: Recommended Dietary Allowances Anexo 9. Necessidades protéicas em lactentes, crianças e adolescentes saudáveis. Manual de orientação do departamento de nutrologia. Sociedade Brasileira de Pediatria<sup>(3)</sup>

Tabela nutricional para os cálculos: PHILIPPI ST<sup>(8)</sup>

Para os cálculos foram utilizados em média 70 gramas de cada grupo alimentar

# PRINCIPAIS NUTRIENTES

## Calorias

Para essa faixa etária, é recomendada a ingestão de 850 calorias por dia em média, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2012)<sup>(3)</sup>. Porém, nós sabemos que os bebês podem consumir mais ou menos que isso. O valor calórico não é tão importante quando pensamos que tudo que o bebê nessa faixa etária precisa é ofertado pelo leite materno ou fórmula; a alimentação é sobretudo um processo de aprendizado.

Como pode-se observar, o plano alimentar recomendado não atinge a referência, mas a alimentação do bebê deve atingir por volta de 500 calorias das 850 mínimas recomendadas, sendo a amamentação ou fórmula responsável por esse aporte restante ou até mais.

Nessa fase, não se preocupe com a quantidade de alimentos que o bebê consome!

## Carboidratos

Observe que, na tabela, a quantidade de carboidratos em gramas é alta quando comparada à necessidade de outros macronutrientes (proteína e gordura). Isso porque, nessa fase, a ingestão de carboidratos é fundamental para fornecer um bom aporte energético para o acelerado desenvolvimento do bebê.

Apesar da concepção de que crianças vegetarianas ingerem mais carboidratos que crianças onívoras parecer correta, isso por si só não é algo negativo; muito pelo contrário.

## Proteína

Em relação à ingestão proteica, é possível observar que a quantidade encontrada é superior à recomendação. Além disso, o bebê vai receber ainda mais proteína através do leite materno. Portanto, a ingestão proteica não é uma preocupação na alimentação do bebê vegetariano, desde que obtenha uma alimentação equilibrada e receba leite materno ou fórmula.

Porém, além da ingestão proteica geral em gramas, veja abaixo uma tabela com a recomendação de aminoácidos e os valores encontrados no plano alimentar vegetariano proposto acima.

### PERFIL DE AMINOÁCIDOS 6 a 12 meses (9Kgs)

Aminoácidos	Valores (esquema proposto)	Referência / dia
Histidina (mg)	665,97	288
Isoleucina (mg)	1015,46	387
Leucina (mg)	1817,38	837
Lisina (mg)	1479,68	801
Metionina + cisteína (mg)	410,08	387
Fenilalanina + tirosina (mg)	1266,75	756
Treonina (mg)	859,18	441
Triptofano (mg)	304,43	117
Valina (mg)	1302,67	522

\*A recomendação de aminoácidos foi calculada para uma criança de 6 a 12 meses e que apresenta por volta de nove quilos. Isso porque, acima de 6 meses, a recomendação de aminoácidos é feita por quilo de peso corporal. Não foram incluídos os valores nutricionais referentes à ingestão de leite materno ou fórmula para lactentes.

De acordo com a tabela, é possível observar que todos os aminoácidos essenciais são encontrados na alimentação vegetariana, inclusive com valores bem acima do recomendado. A ideia de que a alimentação vegetariana é limitada em aminoácidos é errônea.



## Gordura

A quantidade de gordura oferecida nessa proposta parece estar abaixo da recomendação, porém é similar às 11,90g apresentadas na alimentação do bebê onívoro (disponível na apostila da Sociedade Brasileira de Pediatria)<sup>(3)</sup>. Isso não é uma questão importante, pois grande parte da gordura ingerida será fornecida pelo leite materno ou fórmula, que costumam apresentar naturalmente alto teor lipídico.

## Micronutrientes

O cálcio alimentar complementa a ingestão via leite materno ou fórmula, que já atendem a 100% da recomendação. Nessa fase, o estômago da criança ainda é bem pequeno e sua necessidade calórica é alta, inviabilizando um alto consumo de hortaliças, legumes e verduras para atingir a necessidade de cálcio. Por isso é importante a manutenção do leite materno pelo máximo de tempo possível ou, na impossibilidade disso, o uso de fórmula específica para lactentes<sup>(5)</sup>.

A quantidade de ferro encontrada no esquema sugerido está bem acima da recomendação. O ferro não heme ingerido possui menor biodisponibilidade, tendo uma absorção de 2 a 20%<sup>(9)</sup>, mas isso não parece ser um problema, já que crianças vegetarianas apresentam a mesma prevalência de anemia ferropriva que as onívoras<sup>(10)</sup>.

Além disso, o ferro presente no leite materno apresenta excelente biodisponibilidade, mesmo para as lactantes (mães que amamentam) vegetarianas e veganas.

O zinco também atinge a necessidade nutricional devido à presença de leguminosas diariamente, assim como o retinol que é facilmente ingerido através de alimentos “alaranjados” e verde-escuros, bastante presentes na alimentação vegetariana.

## Conclusão

A introdução alimentar para o bebê vegetariano é mais simples do que parece e muito saudável. Todos os nutrientes estão presentes, tornando essa alimentação bastante segura para os bebês atingirem pleno desenvolvimento.



## DÚVIDAS COMUNS

Todas as diretrizes recomendam que o bebê tenha contato com a maior variedade possível de alimentos durante a introdução alimentar, visando à aquisição de tolerância e à redução no risco de alergia<sup>(3)</sup>. Porém, é importante fazer isso de forma respeitosa com a rotina, ritmo e saciedade do bebê.

Alguns bebês são mais comilões, rapidamente consumindo um bom volume de alimentos e combinações; já outros bebês necessitam de um tempo maior para se adaptarem a esse processo. Não tem certo, nem errado.

Portanto, vou compartilhar aqui com vocês o que notei nesses anos todos participando da introdução alimentar de bebês. Vou falar sobre cada alimento, o momento e a forma correta de introdução.

**Ovo:** antes de mais nada é preciso entender que o bebê não precisa consumir ovo. Não há nada no ovo que faça falta ou cause alguma deficiência quando não consumido. Consumir ovo é uma opção e não uma necessidade.

Essa é uma dúvida comum no consultório. A introdução após 1 ano parece aumentar os riscos de alergia, mas veja bem: aumenta as chances, mas não é uma sentença. Os mecanismos que envolvem a alergia são complexos. Na dúvida, a família deve ser orientada a procurar um médico ou nutricionista para auxiliar.

**Água:** O leite materno apresenta elevado teor de água; por isso, antes dos 6 meses, não é necessário oferecer água, nem mesmo chás ou sucos para os bebês<sup>(3)</sup>.

Após o sexto mês, a água precisa ser oferecida para o bebê em copo comum ou copos especiais que não causem a confusão de bicos, principalmente se o bebê mama no peito.

### **Quantidade de água de acordo com a DRI (Dietary Reference Intake)**

**0 a 6 meses** – 700 mL (proveniente do leite materno ou fórmula)

**7 a 12 meses** – 800 mL (incluindo a água proveniente do leite materno ou fórmula e também da alimentação complementar)

**Soja e derivados:** É comprovado que a soja não aumenta os riscos de alergia em crianças saudáveis que não apresentam alergias a outros alimentos, porém alguns derivados de soja não são adequados para o bebê. O leite de soja, seja caseiro ou industrializado, não deve ser usado para substituir a amamentação; já a proteína texturizada de soja (PTS) é um produto industrializado e muitas vezes tem corante em sua composição, não sendo adequada para bebês. Produtos como shoyu e missô devem ser evitados devido ao alto teor de sódio, e o tofu pode ser introduzido na alimentação eventualmente, de preferência orgânico.

É importante ressaltar que o bebê não precisa consumir derivados de soja caso a família não queira.

**Temperos:** na primeira etapa, parece prudente não utilizar nenhum tempero no preparo das refeições do bebê, para não confundir a aceitação. Imagine que seu bebê recusou o feijão e você pode achar que ele não gosta de feijão, mas ele não gostou do forte sabor de alho usado para temperar. Portanto, na primeira etapa, recomendo que o bebê tenha contato com o sabor natural dos alimentos. Aos poucos você pode começar a utilizar temperos naturais, frescos ou secos como salsinha ou orégano, além de alho e cebola, mas sempre em pequenas quantidades. Nunca utilizar temperos prontos.

**Salada e alimentos crus:** todas as folhas, verduras e legumes podem ser introduzidos por volta do sexto mês, mas existe uma dificuldade dos bebês mastigarem esses alimentos, como as folhas por exemplo. Nessa fase é comum oferecermos apenas os legumes e verduras cozidos.

**Cogumelos:** não há restrição para seu consumo desde a introdução alimentar, mas é preciso atentar-se aos riscos de contaminação, e utilizar somente os cogumelos de conhecida procedência. Sempre oferecer cozidos, e observar a consistência para cada fase e idade.

**Cereais, grãos e sementes** (aveia em flocos, quinoa e amaranto em flocos, germe de trigo, farinha de chia, farinha de linhaça etc.): misture esses cereais com frutas ou use para engrossar caldos e cremes.

No caso da chia e linhaça, prefira o óleo como fonte de ômega 3. Os bebês não conseguem mastigar as sementes e isso também pode aumentar o risco de engasgue. As farinhas destes alimentos têm alto teor de fibras, o que pode prejudicar a absorção de minerais e pode gerar muita saciedade. Como o estômago do bebê é pequeno, isso pode comprometer o interesse em refeições seguintes.

**Frutas secas:** podem ser usadas, mas com cuidado. É sempre melhor oferecer a fruta fresca para a criança. Porém, caso você faça alguma preparação como mingau de cereal, por exemplo, pode ser uma boa opção adicionar uma pequena quantidade para conferir sabor ou novos estímulos para o bebê. A ameixa seca pode ser deixada de molho e batida com água, para adicionar em frutas ou cremes de frutas, e é uma opção para auxiliar bebês mais constipados.

## REFERÊNCIAS:

### REFERÊNCIAS:

- Academy of Nutrition and Dietetics. **Vegetarian Diets**. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, v.116, n.12, pp. 1970-1980, 2016.
- American Dietetic Association; Dietitians of Canada. **Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets**. J Am Diet Assoc, v.103, n.6, pp. 748-765, 2003.
- SBP, **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/ Sociedade Brasileira de Pediatria**. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.
- Sandberg, A.S. **Bioavailability of minerals in legumes**. Br J Nutr. 2002.
- Fishbein, I. **Multiple sources of dietary calcium some aspects of its essentiality**. Regul Toxicol Pharmacol, 2004.
- Hurrell, R.E.L. **Iron bioavailability and dietary reference values**. Am J Clin Nutr, v.91, n.5, pp. 1461-1467, 2010.
- Dietary Reference Intake (DRIs) at: [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/index\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/index_e.html).
- Phillipi, S.T. **Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional**. 2a ed., São Paulo: Coronário, 2002.
- Miret, S., Simpson, R.J, Mckie, A.T. **Physiology and molecular biology of dietary iron absorption**. Annu Rev Nutr, v. 23, pp. 283-301, 2003.
- Ambroszkiewicz, J., Klemarczyk, W., Mazur, J., et al. **Serum hepcidin and soluble transferrin receptor in the assessment of iron metabolism in children on a vegetarian diet**. Biol Trace Elem Res, v.10, 2017.



## 4 ALIMENTAÇÃO APÓS *a primeira ano*

DOS 12 AOS 24 MESES

**Thaís Santos Navolar**

Nesta fase, o bebê já provou boa parte dos alimentos e já deve ter uma rotina alimentar mais estabelecida, com as refeições sendo realizadas em família ou com o(a) cuidador(a)<sup>(1)</sup>.

O aleitamento materno continua sendo muito importante como principal fonte de diversos nutrientes para o bebê e, se possível, deve ser mantido até pelo menos os 2 anos, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde<sup>(2)</sup>. Caso o bebê não esteja em aleitamento materno, o uso de fórmula infantil deve ser discutido e avaliado com o profissional que o acompanha. Este tema foi detalhado no capítulo sobre aleitamento materno.

A partir do primeiro ano, a alimentação do bebê deve ser o mais parecida possível com a alimentação da família. O sal marinho não refinado deve ser utilizado com moderação, e temperos artificiais, como caldo de legumes, não devem ser utilizados no preparo da comida<sup>(1)</sup>.

A alimentação deve ser o mais parecida possível com a da família (desde que saudável) e, se o bebê já estiver adaptado, não há necessidade de amassar. Alimentos com consistência mais firme devem ser bem cozidos, preferivelmente no vapor sempre que possível.

Geralmente os bebês já estão desenvolvendo a habilidade de comer com colher e isso deve ser estimulado pelo(a) cuidador(a), para que o bebê aos poucos possa se alimentar sozinho (sem ajuda, mas sempre com alguém observando).

Nesta fase, os bebês estão cada vez mais curiosos com o ambiente e os alimentos já parecem não despertar tanta curiosidade, então evite estímulos como TV, celular, brinquedos e outras distrações<sup>(2)</sup>.

Mais perto dos 2 anos, é muito comum os bebês comecem a recusar alimentos que antes gostavam, mas também provar novos. À medida que alimentos recusados são oferecidos com preparo diferente e com frequência, geralmente são aceitos novamente<sup>(2)</sup>.

Isso tudo faz parte desta nova fase e é fundamental não fazer uso de chantagens ou recompensas relacionadas à comida. O estímulo a fazer refeições em um ambiente calmo, levar a criança na feira e mostrar parte do preparo de refeições são ações que fazem toda a diferença nessa idade.



A maior parte dos pais se preocupam porque a criança passa a ganhar menos peso, mas isso é natural e fisiológico, pois no primeiro ano de vida o bebê chega a triplicar de peso e, no segundo ano, o ganho de peso chega em média a 2,5-3 kg em um ano<sup>(2)</sup>.

A alimentação continua sendo complementar ao leite materno e, a partir dos 12 meses, é importante oferecer mais um lanche no dia, ficando as refeições da seguinte forma: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

Garantir a variedade dos alimentos e das preparações passa a ser ainda mais importante. Procure oferecer 1 tipo de leguminosa diferente a cada dia da semana e varie também as frutas, legumes e verduras. As leguminosas e os cereais podem ser congelados em pequenas porções (suficiente para cada refeição do bebê) e nunca recongelados ou reaquecidos. Procure variar também as opções para o café da manhã e lanches, sendo que nesta fase podem ser incluídas com maior frequência mingau, panquecas, cookies caseiros sem açúcar, *hommus* etc.

**Para crianças vegetarianas de 1 a 2 anos, algumas orientações são importantes:**

- ofereça sempre uma fruta após o almoço e jantar, para aumentar a absorção de ferro não heme;
- inclua 1 colher de chá de óleo de linhaça ou chia no pratinho (almoço e jantar);
- sempre oferecer cereal + leguminosa no almoço e jantar, procurando variar os tipos ao longo da semana.



Segue um exemplo de esquema alimentar para crianças vegetarianas de 1 a 2 anos com sugestões de preparações:

Refeição	Alimentos
<b>Ao acordar</b>	Leite materno ou fórmula infantil
<b>Café da manhã</b>	Mingau de aveia ou amaranto ou quinoa em flocos com fruta OU panqueca matinal sem açúcar OU batata doce ou inhame/cará/aipim cozidos OU cuscuz de milho OU pão integral caseiro ou não processado puro ou com <i>hommus</i> ou geleia sem açúcar ou patê de tofu ou pasta de oleaginosa (castanha de caju ou amêndoas ou <i>tahine</i> )
<b>Lanche</b>	Fruta da época
<b>Almoço</b>	1 verde escuro: couve, brócolis, rúcula, agrião, cozidos ou refogados (variar) Cenoura ou abóbora ou batata baroa/salsa ou batata doce ou outro legume Arroz integral ou quinoa cozida ou amaranto cozido ou fubá orgânico ou milho verde cozido ou painço cozido Feijão preto ou carioca ou azuki ou branco ou lentilha ou grão-de-bico ou ervilha partida cozida Óleo de linhaça Fruta fresca em pedaços
<b>Lanche</b>	Frutas frescas OU mingau de aveia ou amaranto ou quinoa em flocos com fruta OU panqueca de aveia/banana sem açúcar OU batata doce ou inhame/cará/aipim cozidos OU cookie de damasco sem açúcar OU omelete de grão de bico
<b>Jantar</b>	Seguir o mesmo esquema do almoço, mas variar os alimentos, se possível + Fruta em pedaços
<b>Ceia</b>	Leite materno ou fórmula infantil

\* As receitas estão no capítulo 7.

\*\*Importante: O ideal é que o leite materno seja mantido em livre demanda.

\*\*\*Manter a oferta de água no copinho diversas vezes ao dia.

#### REFERÊNCIAS:

- SBP, **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/ Sociedade Brasileira de Pediatria**. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos**: um guia para o profissional da saúde na atenção básica/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/enpacs\\_10passos.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/enpacs_10passos.pdf)
- ADA Reports. Position of the ADA: vegetarian diets. **J. Amer. Dietetic Association**, v. 109, n. 7, pp. 1266-1282, jul. 2009.
- Hurrell R, E.L., Iron bioavailability and dietary reference values. **Am J Clin Nutr.**; v. 91, n. 5: 1461S-1467S. Epub 2010 Mar.
- Slywitch, E. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira. 66 p. 2012.
- Dietary Reference Intakes (DRIs): Estimated Average Requirements Food and Nutrition Board, **Institute of Medicine**, National Academies. Disponível em: <http://www.nationalacademies.org/hmd/~/media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRI-Tables/5Summary%20TableTables%2014.pdf?la=en> > Acesso em: 15 de abril de 2017.



# alimentos

## ALERGÊNICOS E ULTRAPROCESSADOS:

O QUE OFERECER E O QUE  
NÃO OFERECER ANTES DOS 2 ANOS

Thaís Santos Navolar

Neste tópico vamos tratar de alimentos alergênicos e de alimentos não saudáveis para crianças.

O tema das alergias alimentares nunca esteve tão atual. Cada vez mais observamos pessoas com alergias a determinados alimentos e é crescente o número de publicações relacionando as implicações das alergias para a saúde. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, a alergia alimentar é uma reação adversa a alimentos que envolve mecanismos imunológicos e resulta em grande variabilidade de manifestações clínicas<sup>(1)</sup>.

O leite materno fornece substâncias que protegem o bebê de doenças e fortalece o sistema imunológico, atuando na prevenção de alergias alimentares<sup>(1)</sup>.

Apesar de sempre um tema polêmico e de haver constantes mudanças nos protocolos, os novos consensos relacionados à alimentação infantil não recomendam adiar a introdução de alimentos alergênicos, como os que contêm glúten (trigo, centeio, cevada e aveia), ovos (no caso de criança ovovegetariana ou onívora), soja, milho ou oleaginosas, por entender que sua introdução a partir dos 6 meses de vida não aumentaria as chances da manifestação de alergia alimentar<sup>(1,2)</sup>.

Por outro lado, a oferta de tais alimentos antes dos 6 meses, mesmo que de forma isolada, eleva as chances de manifestações alérgicas. Vale ressaltar o que já foi discutido no tópico sobre aleitamento materno: até os 6 meses o aleitamento materno deve ser exclusivo, não oferecendo nenhum outro alimento ou líquido<sup>(3)</sup>.



## Leite de Vaca

Existem diversos motivos pelos quais não indicamos o leite de vaca e seus subprodutos para o consumo humano. Entre os aspectos relacionados à saúde na infância, evidências apontam que a introdução de leite e derivados antes do primeiro ano de vida é relacionada com anemia ferropriva em bebês<sup>(4,5)</sup>. Além disso, o leite de vaca, mesmo que na forma de leite em pó, não é considerado um alimento apropriado para crianças menores de 1 ano, pois contém baixo teor de ácidos graxos essenciais, alto teor de sódio, baixos níveis de vitaminas D, E, C, e ainda proteína de baixa digestibilidade<sup>(1)</sup>. Outro aspecto levantado pela Sociedade Brasileira de Pediatria é de que para lactentes com tendência à alergia alimentar, a introdução do leite de vaca poderia aumentar o risco de seu desenvolvimento<sup>(1)</sup>. Para ir além, o renomado professor da Universidade de Cornell, nos Estados Unidos, Dr. MD. Thomas Campbell, autor do livro “*The China Study*”, esclarece que a introdução precoce de leite de vaca em bebês com antecedentes genéticos parece induzir o diabetes tipo 1<sup>(6)</sup>.

## Glúten

O glúten é uma proteína presente naturalmente em alguns alimentos, como trigo, centeio e cevada e, por contaminação cruzada, na aveia. Tais alimentos podem ser introduzidos a partir do sexto mês de vida. Mesmo crianças com pais celíacos, ou que possuam o gene para a doença, devem consumir esporadicamente alimentos com glúten entre o sexto e sétimo mês, visto que a introdução antes do sexto mês ou tardia pode aumentar a chance do desenvolvimento da doença<sup>(1)</sup>. A doença celíaca é uma alergia alimentar e seu diagnóstico deve ser feito pelo médico. No caso de confirmação do diagnóstico, o glúten não deve ser oferecido em hipótese alguma, e há preocupação com a contaminação cruzada na casa. Recomenda-se orientação individual com nutricionista ou pediatra para as recomendações necessárias.

## Oleaginosas

Havia uma recomendação anterior do Ministério da Saúde de não oferecer oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes etc.), especialmente amendoim, antes do primeiro ano de vida. Entretanto, conforme esclarecido na parte inicial deste capítulo, atualmente considera-se que a oferta destes alimentos a partir dos 6 meses de idade não aumenta o risco de aparecimento de reações alérgicas em bebês. Estudo publicado recentemente no *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* considera que a oferta de amendoim na alimentação complementar pode prevenir o desenvolvimento de alergia no futuro<sup>(7)</sup>.

Atualmente, a orientação é de oferecer esporadicamente oleaginosas de forma a prevenir possíveis reações alérgicas<sup>(1)</sup>, porém cabe ao profissional que acompanha o bebê definir o melhor momento e forma de oferta. Uma possível estratégia é adicionar pasta de oleaginosas (cerca de 1 colher de chá) ou leite vegetal caseiro nas frutas ou mingau. Nunca oferecer a castanha inteira pelo risco de engasgo. Oferecer apenas um tipo de oleaginosa por vez e aguardar pelo menos 3 dias para oferecer outro tipo.

Esses alimentos apresentam maior incidência de alergia, principalmente o amendoim, por isso devem ser introduzidos preferencialmente com o suporte do nutricionista ou médico, principalmente no caso de crianças que já apresentaram reações alérgicas durante a amamentação ou introdução alimentar<sup>(1)</sup>.

## Leites Vegetais

Os leite vegetais nunca devem ser utilizados para substituir o leite materno ou fórmula infantil, podendo desencadear comprometimentos no crescimento e desenvolvimento do bebê por não suprir as necessidades nutricionais recomendadas. Leites vegetais industrializados devem ser evitados em crianças menores de 2 anos. Os leites vegetais caseiros devem ser evitados em crianças menores de 1 ano e, mesmo após o primeiro ano de vida, sempre dar preferência ao leite materno ou fórmula infantil. Seu uso pode ser esporádico, em preparações como mingau ou purê de frutas, por exemplo, se orientado pelo profissional que acompanha o bebê.

## Açúcar e produtos ultraprocessados

De forma a seguir a estratégia de promover hábitos alimentares saudáveis para as crianças, a Organização Mundial da Saúde reitera que não há motivos para oferecer açúcar, doces<sup>(8)</sup> ou produtos ultraprocessados, como refrigerantes, sucos de caixinhas, gelatinas, iogurtes e bebidas lácteas, bolachas, balas, chocolates, salgadinhos, embutidos, queijos, frituras, entre outros. Não ofereça farinhas de cereais instantâneas, achocolatados ou mingau pronto em pó, pois contêm açúcar. Tais produtos não são saudáveis e estão associados à obesidade, anemia e alergias alimentares em crianças<sup>(3)</sup>.

## Mel

O Ministério da Saúde, no Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos, alerta sobre o mel e seus subprodutos. Este não deve ser oferecido para crianças antes do primeiro ano de vida, por conta do risco de contaminação pelo *Clostridium botulinum*, o qual produz uma toxina que pode causar o botulismo, doença que pode levar bebês a óbito<sup>(3)</sup>.

### REFERÊNCIAS:

- 
- SBP. **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/ Sociedade Brasileira de Pediatria.** Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.
- Du Toit, et al. **The Journal of allergy and clinical immunology.** Prevention of food allergy. VOLUME 137, NUMBER 4. April, 2016. Disponível em: [http://www.jacionline.org/article/S0091-6749\(16\)00288-8/pd](http://www.jacionline.org/article/S0091-6749(16)00288-8/pd)
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos:** um guia para o profissional da saúde na atenção básica/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/enpacs\\_10passos.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/enpacs_10passos.pdf)
- Oliveira, M.A.A; Osório, M.M. **Leite de vaca e anemia ferropriva na infância.** Jornal de Pediatria - Vol. 81, N.5, 2005.
- Levy-Costa, R.B.; Monteiro, C.A. **Consumo de leite de vaca e anemia.** Rev Saúde Pública. 2004;38(6):797-803.
6. Togias, et al. **The Journal of allergy and clinical immunology.** Addendum guidelines for the prevention of peanut allergy in the United States: Report of the National Institute of Allergy and Infectious Diseases-sponsored expert panel. Jan, 2017, Volume 139, Issue 1, Pages 29–44. Disponível em: [http://www.jacionline.org/article/S0091-6749\(16\)31222-2/fulltext](http://www.jacionline.org/article/S0091-6749(16)31222-2/fulltext)
7. Campbell, T.C. **The China Study.** 2005. Benbella books. United States.
8. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: **World Health Organization**; 2015.



## 6 CUIDADOS MÉDICOS e suplementação

Eric Slywitch

No contexto da criança, devido ao crescimento e a características alimentares específicas dos pais, alguns nutrientes podem receber maior atenção.

Todos os cuidados com a suplementação de vegetarianos são iguais aos de onívoros. O único nutriente que deve ser incorporado às prescrições é a vitamina B12 na dieta vegetariana estrita, tendo em vista que as fontes alimentares seguras dessa vitamina são as carnes, ovos e laticínios.

Não há nenhuma necessidade das crianças vegetarianas serem submetidas a consultas médicas ou exames laboratoriais mais frequentes do que é recomendado às crianças onívoras.

## → Vitamina B12 (cobalamina)

Apesar da crença de que a ingestão adequada de B12 proporcione bons níveis sanguíneos, isso nem sempre é verdade, especialmente para adultos. A deficiência de B12 ultrapassa 40% dos indivíduos onívoros adultos na América Latina<sup>(1)</sup>, o que indica que a avaliação dos níveis sanguíneos deve ser feita para todas as gestantes, especialmente pelo fato de que os níveis de vitamina B12 séricos da mãe se correlacionam ao seu teor no leite materno. Mães com redução da B12 sérica produzem leite com menor teor de B12.

No ambiente intrauterino o nível de B12 sérica do feto é o dobro do encontrado na mãe. Existe um gradiente de concentração que favorece a passagem dessa vitamina ao feto. Por esse motivo, no caso da mãe com deficiência de cobalamina, o bebê pode demorar pelo menos 4 meses para apresentar deficiência clínica<sup>(2)</sup>.

Diferentemente do que ocorre com adultos, as diretrizes nutricionais (DRI - *Dietary Reference Intakes*) para crianças foram criadas avaliando bebês e crianças vegetarianas. Por conta disso, podemos nos pautar nelas com segurança para a prescrição de suplementação profilática para crianças vegetarianas estritas.

Por ser a vitamina de maior preocupação numa dieta vegetariana, a SVB preconiza a suplementação para todas as crianças vegetarianas, independente da opção pelo uso de ovos ou laticínios. O médico ou nutricionista que normalmente acompanha a criança em crescimento (seja onívora ou vegetariana) deve avaliar e prescrever a suplementação.

É também possível garantir a oferta de B12 por meio de alimentos fortificados.

## → Ferro

A adoção da dieta vegetariana não é um fator de risco para deficiência de ferro, tendo em vista que a menor biodisponibilidade de ferro vegetal é compensada pelo maior teor de ferro na dieta vegetariana.

A SVB preconiza que a orientação de suplementação de ferro seja a mesma recomendada pela Organização Mundial da Saúde e pela Sociedade Brasileira de Pediatria<sup>(6)</sup>.

É importante entender que 100 gramas de carne vermelha magra não contêm nem 2 mg de ferro, portanto a suplementação não é realizada pelo fato da criança ser vegetariana. Uma criança de 10 kg que utiliza 10 mg de ferro elementar só atingiria essa quantidade de ferro ingerindo pelo menos 500 gramas por dia de carne vermelha magra, uma condição impossível de ser prescrita.

## → Vitamina D

A SVB segue a condição preconizada pela Sociedade Brasileira de Pediatria<sup>(6)</sup>, sugerindo que as duas condições onde não é necessário suplementar vitamina D são:

- 1 Lactentes em aleitamento materno com exposição solar regular;
- 2 Lactentes que recebem ao menos 500 mL/dia de fórmula infantil.

Nas demais condições, a oferta das necessidades diárias deve ser garantida por meio de suplementação.

## → Vitamina A

Só é recomendada a suplementação em regiões de alta prevalência de deficiência.

Nesses casos, sugerimos manter a recomendação da Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde e Sociedade Brasileira de Pediatria<sup>(6)</sup> de uso de megadoses orais a cada 4 ou 6 meses se houver indicação do médico que acompanha a criança.

No caso da dieta vegetariana, o betacaroteno será a principal escolha, tendo em vista que a vitamina A é de origem animal. Por ser bastante abundante nos alimentos de origem vegetal, a orientação dietética será capaz de suprir toda a necessidade da criança, não sendo necessária suplementação corriqueira.

### REFERÊNCIAS:

- 
- Allen, L.H., **Folate and vitamin B12 status in the Americas**. Nutr Rev, 2004. 62(6 Pt 2): pp. S29-33; discussion S34.
- Demir, N., et al., **Clinical and neurological findings of severe vitamin B12 deficiency in infancy and importance of early diagnosis and treatment**. J Paediatr Child Health, 2013. 49(10): pp. 820-824.
- Press, N.A. (1998) **Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline**. Disponível em: [https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic\\_uploads//thiamin\\_full\\_report.pdf](https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads//thiamin_full_report.pdf).
- Bahadir, A., P.G. Reis, E. Erduran, **Oral vitamin B12 treatment is effective for children with nutritional vitamin B12 deficiency**. J Paediatr Child Health, 2014. 50(9): pp. 721-725.
- Herrmann, W. and J. Geisel, **Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamin B-12 status**. Clin Chim Acta, 2002. 326(1-2): pp. 47-59.
- SBP, **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/ Sociedade Brasileira de Pediatria**. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

## 7 Receitas

As receitas foram elaboradas com amor e carinho para este guia pelas mães e ativistas veganas Júlia Harger e Tabata Iglesias e pela nutricionista Thaisa Navolar.

**Mamães e papais:** A maior parte das receitas é destinada a crianças maiores de 1 ano, devido à dificuldade anterior de mastigação de alimentos em pedaços, como frutas e legumes.



### Panqueca de aveia e banana com calda de tâmaras

#### INGREDIENTES:

- 1/2 copo de aveia
- 1/4 copo de leite vegetal da sua preferência
- 1/2 banana
- 1 colher de chá de farinha de chia (pode ser de linhaça)
- Morangos para servir
- 2 tâmaras ou ameixas-seca
- Água

#### MODO DE PREPARO:

Para fazer a massa:

Coloque a aveia no liquidificador e bata até que vire farinha de aveia. Adicione a banana, o leite e a farinha de chia e bata mais até virar uma massa homogênea. Pegue uma concha da massa e despeje em uma frigideira média em fogo médio. Espalhe, virando a frigideira para que forme uma massa fina. Deixe de 2 a 3 minutos de um lado e depois vire. Sirva as panquecas com morangos cortados.

Para fazer a calda: Bata as tâmaras no liquidificador e vá adicionando água aos poucos até virar uma calda.

Sirva as panquecas com a calda por cima e com morangos picados.



## Pizza de tofu mexido

### INGREDIENTES:

1/2 tofu firme (125g)  
 1/4 de cebola  
 1/2 tomate  
 1/2 cenoura  
 1/4 de abobrinha  
 1 colher de chá de óleo da preferência  
 Pão libanês/sírio para servir  
 Cebolinha e salsinha a gosto

### MODO DE PREPARO:

Picar a cebola e refogar no óleo. Depois, picar o tomate, a cenoura e a abobrinha em pedaços bem pequenos e adicionar na panela para refogar. Adicionar água se necessário. Na hora de adicionar o tofu na panela, “esfarele” o pedaço do tofu com a mão até que se desintegre completamente. No fim, adicione cebolinha, salsinha ou temperos a gosto.

**Para servir:** corte o pão libanês em triângulos como o formato de pizza e coloque ao forno rapidamente só para aquecer e torrar levemente. Cubra o pedaço de pão com o tofu mexido.

Sirva as panquecas com a calda por cima e com morangos picados.





## “Omelete” de grão-de-bico

### INGREDIENTES:

4 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico

1/2 copo de água (150 mL)

1 tomate picado

1/2 cenoura picada

1 colher de chá de óleo da preferência

1/2 copo de espinafre ou brócolis ou couve bem picadinhas

1/2 abacate

Sal a gosto

Levedura nutricional para adicionar no fim (opcional)

### MODO DE PREPARO:

Refogue o tomate, a cenoura e a salsinha rapidamente. Coloque a farinha de grão-de-bico em um recipiente, misture os ingredientes refogados e a água até que forme uma massa homogênea. Esquente o óleo vegetal em uma frigideira e frite a omelete. Retire a omelete pronta. Refogue o espinafre/brócolis/couve com água e um pouquinho de sal. Sirva os dois juntos com meio abacate cortado em fatias.



## Receitas de almoço ou jantar

### Curry de vegetais com tofu

#### INGREDIENTES:

- 1 tomate picado
- 1/2 brócolis
- 1/2 cenoura
- 1/2 abobrinha
- 1/2 copo de vagem
- 1 dente de alho
- 1/2 pimentão
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de tofu
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de óleo de sua preferência
- Cebolinha e salsinha ou temperos de sua preferência
- Arroz integral para servir



#### MODO DE PREPARO:

Pique todos os vegetais como preferir e refogue com o óleo até que fiquem bem cozidos. Pode usar um pouco de água para ajudar a refogar também. Corte o tempêh em pequenos quadrados e adicione à mistura. Tempere com sal e com os temperos da sua preferência. Jogue um pouco do leite de coco e cozinhe até que o leite absorva o sabor dos vegetais. Cozinhe o arroz para servir junto.





## Tacos de Tofu

### INGREDIENTES:

- 1/2 tofu firme (125 g)
- 1/4 de cebola
- 1/2 tomate
- 1/2 copo de feijão já cozido preparado do seu jeito preferido
- Casquinhas de tacos ou tortilhas para servir
- Salada de sua preferência
- Levedura nutricional para adicionar no fim (opcional)
- 1 colher de chá de óleo de sua preferência

### MODO DE PREPARO:

Picar a cebola e refogar no óleo. Depois, picar o tomate em pedaços bem pequenos, adicionar na panela e refogar tudo junto. Na hora de adicionar o tofu na panela, “esfarele” o pedaço do tofu com a mão até que se desintegre completamente.

Recheie a casquinha de taco com uma colher de feijão, seguido de uma colher do tofu mexido que foi feito. Finalize com saladas, por exemplo, alface picado em tiras, tomates e milho.

## Hamburguinho de aveia com grão-de-bico e vegetais

### INGREDIENTES:

- 1/2 copo de farinha de aveia
- 1/2 copo de algum leite vegetal (uso o de amêndoas)
- 1 copo de grão-de-bico cozido
- 1/2 brócolis
- 1/2 cenoura
- 1/2 cebola
- 1/2 abobrinha

### MODO DE PREPARO:

Pique a cebola, o alho e refogue. Pique todos os vegetais e adicione para refogar rapidamente. Coloque todos esses ingredientes refogados em um processador, junte o grão-de-bico e processe. Adicione a farinha de aveia e o leite vegetal.

Despeje uma colher bem cheia dessa mistura em uma panela antiaderente e espalhe até que fique o formato desejado. Espere alguns minutos e vire.



## Quinoa e molho branco com vegetais verdes

### INGREDIENTES:

1/2 brócolis  
 1 dente de alho  
 1/2 abobrinha  
 1/2 cebola  
 3 folhas de couve  
 1/2 copo de castanhas-de-caju crua  
 1 colher de amido de milho  
 Levedura nutricional a gosto  
 Sal a gosto  
 Cebolinha e salsinha ou temperos de sua preferência  
 1 copo de quinoa cozida para servir

### MODO DE PREPARO:

Pique a cebola, o alho e refogue. Corte o brócolis, a abobrinha e a couve em tiras ou pedaços bem pequenos e refogue também. Reserve.

Para fazer o molho branco: Hidrate a castanha na água de um dia para o outro. Jogue a água fora e adicione as castanhas no liquidificador e coloque 1 copo de água filtrada e bata até que vire um creme. Leve essa mistura ao fogo e junte o amido de milho. Cozinhe até que engrosse, adicione sal a gosto e levedura nutricional (opcional).

Junte o molho branco aos vegetais refogados e sirva com quinoa.

Recheie a casquinha de taco com uma colher de feijão, seguido de uma colher do tofu mexido que foi feito. Finalize com saladas, por exemplo, alface picado em tiras, tomates e milho.







## Bolonhesa de lentilhas

### INGREDIENTES:

1 copo de lentilhas  
1 cenoura  
1/2 abobrinha  
1/2 cebola  
1 tomate  
1 alho  
1 colher de extrato de tomate  
Sal a gosto  
1 colher de chá de óleo de sua preferência  
Cebolinha e salsinha ou temperos de sua preferência  
Macarrão de sua preferência para servir.

### MODO DE PREPARO:

Pique a cebola, o alho e refogue. Adicione a cenoura, o tomate e a abobrinha picados. Junte a lentilha, o extrato de tomate, o sal e cozinhe. Finalize com os temperos.

Cozinhe o macarrão e sirva com o molho.

## Panqueca de aveia recheada com vegetais

### INGREDIENTES:

1 tomate picado  
1/2 brócolis  
1/2 cenoura  
1/2 cebola  
1/2 abobrinha  
1 dente de alho  
1/2 abacate  
2 colheres de sopa de farinha de aveia  
4 colheres de sopa de algum leite vegetal (uso o de amêndoas)  
Sal a gosto  
Cebolinha e salsinha ou temperos de sua preferência

### MODO DE PREPARO:

**Para fazer a massa:** junte a farinha de aveia, o sal e o leite vegetal e bata no liquidificador. Depois de bater bem a massa, despeje em uma frigideira antiaderente.

**Para fazer o recheio:** Pique a cebola, o alho e refogue. Pique todos os vegetais e adicione para refogar junto até que estejam no ponto. Para rechear as panquecas, abra a massa, espalhe um pouco de abacate como se fosse um molho, adicione o recheio de vegetais e enrole a panqueca.



## Lanchinhos

Por *Tabata Iglesias*

### Nuggets de grão de bico

#### INGREDIENTES:

2 xícaras de grão de bico cozidos (demolhados por 12h)

3 ovos de linhaça (3 colheres de sopa de linhaça hidratadas em 30 colheres de sopa de água) hidratadas por 15 minutos.

1 xícara de aveia em flocos médios

1 cebola

2 dentes de alho

1 colher sopa de cúrcuma

1 colher de chá de páprica doce

Orégano, sal e salsinha a gosto

Suco de ½ limão

Farinha de arroz integral + farinha de linhaça para empanar.

#### MODO DE PREPARO:

Cozinhe o grão-de-bico por 10 minutos na panela de pressão. Enquanto isso leve ao liquidificador os “ovos” de linhaça com os dois dentes de alho. Reserve. Retire o grão da panela com o auxílio de uma escumadeira, não jogue a água fora. Em um processador ou liquidificador potente coloque o grão a cebola e os temperos, adicione 3 conchas da água do cozimento. A massa vai parecer meio líquida, mas o ponto é esse mesmo. Leve essa mistura a uma panela antiaderente e junte a linhaça e a aveia. Misture com uma espátula até a massa desgrudar do fundo da panela. Coloque em um refratário e espere esfriar, molde e empane na farinha de arroz integral com linhaça triturada.





## Quibe de lentilha com quinoa e nozes

### INGREDIENTES:

2 xícaras de lentilhas cozidas (demolhadas por 8h)  
1 ½ xícara de aveia em flocos médios  
1/3 xícara de quinoa cozida  
1 cebola  
3 dentes de alho  
Hortelã à gosto  
Cebolinha à gosto  
1 colher de chá de zathar  
1 colher de café de canela em pó  
½ xícara de nozes trituradas  
Suco de ½ limão  
Cominho à gosto

### MODO DE PREPARO:

Em uma panela cozinhe a lentilha e a quinoa por 5 minutos (após levantar fervura), escorra a água e reserve, leve para o processador as nozes, cebola, alho, hortelã, cebolinhas e os demais temperos. Triture e reserve. Processe a lentilha e junte-a aos temperos. Acrescente a aveia e molde os quibes. Regue com azeite e leve para assar em fogo médio até dourar.

## Coxinha de batata doce

### INGREDIENTES:

#### MASSA

¾ xícara de purê de batata doce  
4 colheres de sopa de chia  
8 unidades de castanhas do Pará  
1 dente de alho  
1 colher de café de cúrcuma  
1 pitada de cominho  
½ xícara de farinha de linhaça dourada para empanar  
Sal à gosto  
Azeite ou óleo de coco para assar

#### RECHEIO

½ cenoura ralada crua  
2 arvorezinhas de brócolis cozidos ao vapor e triturados  
Sal à gosto

### MODO DE PREPARO:

Processe a chia e as castanhas até formarem uma farinha (cuidado para não passarem do ponto e virar pasta). Junte ao purê, rale o alho adicione os temperos, misture bem a massa e unte as mãos com azeite, faça um chapeuzinho e coloque o recheio, feche e molde a coxinha, passe rapidamente num bowl com água e na farinha de linhaça. Leve para assar no forno ou air fryer até dourarem.







## Cookie de damasco

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de damascos hidratados - aproximadamente de 6 a 8 unidades
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de coco ralado (resíduo do leite vegetal)
- 2 colheres de sopa de gergelim
- 3 tâmaras hidratadas
- 1/2 xícara de aveia (grossa)

### MODO DE PREPARO:

Processe os damascos e as tâmaras até virarem um purê, em um bowl misture todos os ingredientes. Faça bolinhas (a massa é grudenta) em uma assadeira antiaderente coloque as bolinhas e abra-as até ficarem com diâmetro da boca de um copo. Leve para assar até dourar em fogo médio.

## Sorvete de chocolate

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de bananas congeladas
- 1 xícara de abacate (in natura)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 3 colheres de sopa de pasta de amendoim ou amêndoas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de alfarroba (opcional)
- 3 tâmaras frescas

### MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.







## Milkshake de amoras

### INGREDIENTES:

$\frac{3}{4}$  xícara de castanhas de caju “cruas”  
demolhadas por 4 horas  
2 xícara de bananas congeladas  
1 colher de sopa de pasta de amendoim  
1 xícara de amoras  
1 xícara de água  
2 tâmaras frescas para adoçar  
Ps. As amoras podem ser trocadas por morangos orgânicos ou frutas da época.

### MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

## Pudim de chia

### INGREDIENTES:

300 ml de leite de castanha de caju  
(apenas 7 castanhas + 250ml de água)  
ou leite de coco  
1 xícara de manga cortada congelada  
Suco de  $\frac{1}{2}$  limão siciliano  
2 colheres de sopa de melado, agave ou  
2 tâmaras para adoçar

### MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e adicione  $\frac{1}{2}$  xícara de chia. Coloque em recipientes (vidrinhos com tampa) e deixe repousar por uma noite na geladeira. Na manhã seguinte corte fatias de kiwi e decore o vidro, corte pedaços de manga e está pronto para servir.



## Brownie de banana

Brownie rápido, sem farinhas, sem açúcar e muito delicioso!

### INGREDIENTES:

- 3 bananas
- 1/2 xícara de cacau em pó (puro)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 6 tâmaras sem caroço (hidratadas por 2 horas)
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de vinagre de maçã

### MODO DE PREPARO:

Comece amassando muito bem as bananas, triture as tâmaras com o óleo de coco. Junte as bananas e adicione o cacau em pó. Misture bem até ficar homogêneo. Por último adicione esse fermento natural incrível (bicarbonato + vinagre de maçã). Unte uma forma com óleo de coco e farinha de arroz ou o próprio cacau.

Assar na air fryer ou forno pré aquecido por cerca de 13 a 15 min.





## Panqueca matinal

### INGREDIENTES:

- 1/2 banana da terra ou 2 bananas maçã
- 1/4 xícara de aveia flocos grossos
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de óleo de coco

### MODO DE PREPARO:

Amasse a banana, misture os ingredientes e leve a uma frigideira antiaderente com óleo de coco em fogo baixo.

## Brigadeiro de tâmaras

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de tâmaras hidratadas ou frescas sem hidratar
- 1/2 xícara de avelãs torradas
- 1/4 xícara de cacau em pó (puro)
- 1 colher de sopa de óleo de coco

### MODO DE PREPARO:

Processar todos os ingredientes até formar uma pasta homogênea. Leve para geladeira por 15 min, unte as mãos faça bolinhas e enrole na avelã triturada ou cacau.



Por *Thaísa Navolar* :



## Hommus

### INGREDIENTES:

500 gramas de grão-de-bico cozido  
Suco de 1 limão  
1 dente de alho  
1 colher de sobremesa de *tahine* (pasta de gergelim)  
100 mL de água  
Sal marinho (pouco).

### MODO DE PREPARO:

Deixar 200 a 300 gramas de grão de bico de molho por 12 horas. Escorrer, cozinhar em panela de pressão. Quando cozido, retirar o excesso das peles (casca) que se soltam dos grãos. Triturar no liquidificador com sal marinho, a água, o suco de limão, o alho e o *tahine*. Guardar num vidro em geladeira e consumir em até 2 dias.

## Mingau

### INGREDIENTES:

2 a 3 colheres de sopa rasas de aveia em flocos finos ou farinha de aveia ou amaranto ou quinoa em flocos  
½ xícara de água  
1 fruta (½ maçã ou pera ralada ou 1 banana amassada)  
Canela em pó a gosto

### MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes e cozinhar em fogo baixo até engrossar.



## SOBRE OS autores

### Thaisa Santos Navolar **Organizadora**

Nutricionista e coach pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional e em Fitoterapia Funcional. Possui especialização e mestrado em Saúde Coletiva e formação complementar em alimentação viva pelo Projeto Terrapia-ENSP Fiocruz/RJ. Atualmente atende em consultório particular em Florianópolis. Autora do e-book: “Leites Vegetais” e colaboradora dos livros “Festa Vegetariana” e “Leites e queijos vegetais” da SVB.

### Aline Vieira **Coordenadora**

Graduada em Nutrição pela Faculdade Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP) em 2004, Pós-graduação em Nutrição Materno Infantil pela Faculdade Estácio de Sá (2017) e consultora em amamentação. Atua na nutrição clínica há 12 anos, e atualmente atende vegetarianos e crianças na clínica do Dr. Eric Slywitch. Uma das fundadoras do projeto Garfinho Saudável, que visa levar para escolas uma alimentação mais saudável e sustentável.

### Fernanda de Luca Almeida

Médica formada pela Universidade Federal Fluminense. Residência Médica em Pediatria pela Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro, Hospital Municipal Salgado Filho. Título de especialista em Pediatria pelo CREMERJ. Pós-graduação em Nutrologia pela ABRAN. Título de especialista em Nutrologia pelo CREMERJ. Colaboradora do Departamento de Medicina e Nutrição da SVB.

## Eric Slywitch

Médico (CRM/SP 105.231) especialista em Nutrologia (ABRAN), Nutrição Enteral e Parenteral (SBNPE). É mestre em nutrição pela UNIFESP/EPM e doutorando pela mesma Universidade. Tem pós-graduação em Nutrição Clínica (GANEP) e Endocrinologia (ISMD). É docente do curso de pós-graduação lato sensu do Ganep. Tem aperfeiçoamento em teoria psicanalítica com foco em conflito e sintoma (SEDES). É autor dos livros “Alimentação sem carne - guia prático”, “Virei vegetariano. E agora?” e “Emagreça sem dúvida”. Foi diretor do Departamento de Medicina da SVB de 2004 a 2016.

## Júlia Harger

Designer gráfico e ativista do direito dos animais, vive na Austrália há sete anos onde teve sua filha que é vegana desde o nascimento. Trabalhando diariamente em prol da conscientização sobre a amamentação, ela leva o título de Educadora da Comunidade pela Associação Australiana de Amamentação, organização pela qual ministra aulas sobre os benefícios do leite materno. Também escreve no blog “Vegana é sua mãe” onde divide um pouco sobre a criação de uma criança vegana, bem como outros assuntos relevantes ao veganismo e maternidade.

## Tabata Iglesias

Culinarista e mãe da Aurora, veganinha desde o ventre. Aprendendo dia após dia, como uma criança pode ser feliz e saudável livre de industrializados, açúcares e derivados de animais. Receitas para conquistar os pequenos pela barriga, comidinhas que despertam coordenação motora e instigam o paladar. Surpreenda-os, surpreenda-se.

## FICHA TÉCNICA

### **Coordenação de conteúdo:**

Aline Vieira

**Organização:** Thaisa Santos Navolar

**Coordenação executiva:** Mônica Buava

**Revisão:** Guilherme Carvalho e Dudu Zen

**Direção de arte:** Paula Villas

### **Autores:**

Aline Vieira

Eric Slywitch

Fernanda de Luca Almeida

Júlia Harger

Tabata Iglesias

Thaisa Santos Navolar



**Filie-se à Sociedade Vegetariana Brasileira**

[www.svb.org.br/filiacao](http://www.svb.org.br/filiacao)





[WWW.SVB.ORG.BR](http://WWW.SVB.ORG.BR)