

# Formação de hábitos alimentares do lactente: o que é importante saber?

Por Daniella dos Santos Galego\*



Photo by Eibner Saliba

O período dos primeiros 1000 dias é uma janela de oportunidades na formação dos hábitos alimentares do lactente e o desenvolvimento do paladar é um dos fatores que influenciam na aceitação de novos alimentos, estabelecendo preferências alimentares por toda uma vida.

Durante o período intrauterino, o feto é exposto a uma variedade de estímulos sensoriais provenientes da dieta materna, através do líquido amniótico, e que podem resultar em preferência a um determinado sabor ou odor dos alimentos; e posteriormente, na amamentação, o perfil de sabores do leite materno, continuará a sensibilização das papilas gustativas do lactente.

Já nas primeiras horas de vida, estudos demonstraram preferências do recém-nascido ao sabor doce, cuja papila tem sensibilização inicial intra-útero e na amamentação - pela presença de lactose do leite materno; recusaram o sabor azedo e apresentaram expressões faciais de rejeição com “careta” ao sabor amargo. O sabor amargo pode indicar a presença de compostos potencialmente tóxicos e, por isso é mais rejeitado e evitado. As mudanças das concentrações de lactose próximo ao quarto mês de vida, aumentam os níveis de cloreto no leite humano, tornando-o levemente salgado, e essa mudança pode favorecer a sensibilização inicial ao salgado.

Durante a introdução alimentar, há um novo momento de sensibilização das papilas gustativas através da exposição a uma variedade de alimentos. Essa transição da dieta láctea à alimentação mais próxima da família dos 6 aos 12 meses, deve ser conduzida por meio de um processo de aprendizagem aos sabores e odores dos alimentos e atribuída à exposição repetida, considerado um exercício de adaptação.

Contudo, em 2012 um estudo com crianças brasileiras de 6 a 59 meses demonstrou um consumo diário de 12,7% de verduras, 21,8% de legumes e 44,6% frutas, e maior consumo de alimentos doces e com alto teor de gordura. Essa baixa frequência a alimentos de sabor mais amargos e salgados, na alimentação das crianças nos primeiros anos de vida, tem reflexos importantes na formação de seletividade alimentar e dificuldades alimentares futuras, além de riscos de deficiências de micronutrientes

importantes à saúde da criança, como ferro, zinco, vitamina A vitamina C e vitaminas do complexo B.

*\*Daniella dos Santos Galego é Nutricionista, Especialista em Nutrição da Concepção a Adolescência pela UNICSUL e Pós-graduada em Nutrição Pediátrica pela Universidade de Boston.*