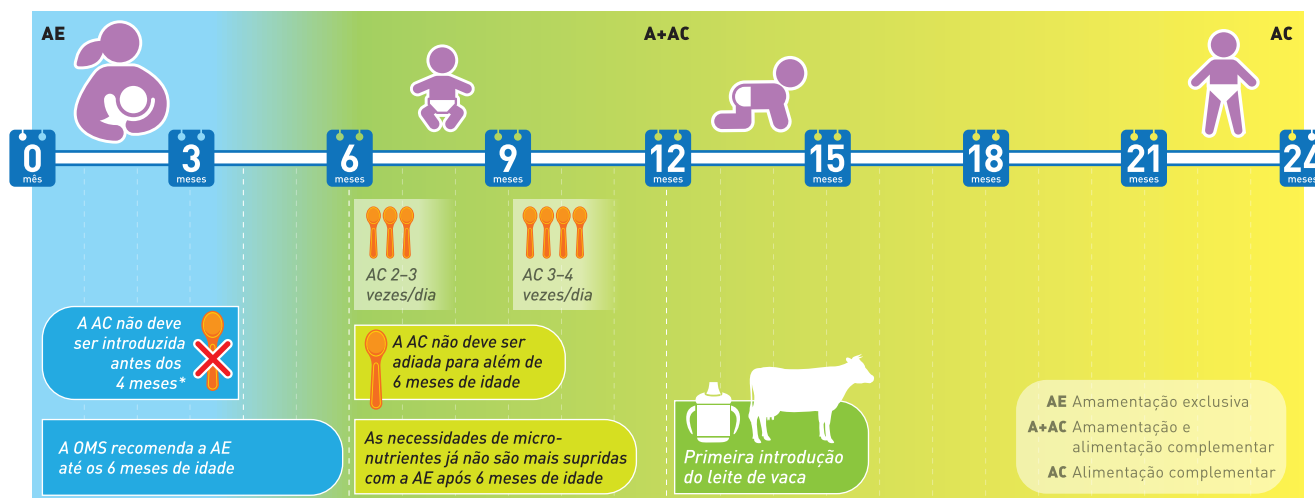


A introdução adequada da Alimentação Complementar para a saúde e o crescimento no curto e no longo prazo

O conteúdo da alimentação complementar e o momento ideal da sua introdução irão apoiar o desenvolvimento de padrões alimentares em lactentes com efeitos benéficos subsequentes para a saúde na vida futura.

É importante suprir 100% das necessidades nutricionais do lactente, uma vez que a alimentação complementar vai gradualmente substituindo a amamentação



AC deve ser introduzida de acordo com a situação nutricional e de desenvolvimento do lactente, mas não antes dos 4 meses e não após os 6 meses.	AC deve atender às necessidades nutricionais do lactente.	Cuidadores e pais devem fornecer uma variedade de alimentos com textura e consistência adequadas à idade do lactente, a fim de promover preferências alimentares saudáveis.	Sucos de frutas e bebidas açucaradas devem ser evitados durante os primeiros anos de vida. Além disso, açúcar ou sal não devem ser adicionados aos alimentos complementares.	Alimentos complementares ricos em ferro, incluindo carne e/ou alimentos enriquecidos com ferro devem ser oferecidos a todas as crianças.	A AC apropriada tem efeitos positivos sobre: + o crescimento ideal + a composição corporal + o neuro-desenvolvimento + as preferências alimentares saudáveis + a composição e função da microbiota intestinal
--	--	--	---	---	---

A fortificação comumente utilizada em leite, farinha de milho, mingau e óleos vegetais, fornece oportunidades para aumentar a ingestão de nutrientes durante a primeira infância.

Desafios e oportunidades durante o período da alimentação complementar

Annals of
Nutrition & Metabolism

Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 73, Suppl. 1, 2018

NMI Nestlé
Nutrition
Institute

Annales Nestlé
Vol. 76, No. 2, 2018

