



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Márcia Moscatelli de Almeida Rodrigues – Seletividade alimentar

A variedade na alimentação é um dos componentes essenciais para garantir o consumo dos nutrientes necessários para nossa saúde. Na infância, é preciso assegurar a formação de hábitos alimentares saudáveis, para que a criança, desde bebê, já se acostume com a diversidade de sabor dos alimentos.

Mesmo assim, algumas crianças podem desenvolver a chamada “seletividade alimentar” e é preciso ficar atento às causas e como tratar.

**ENTREVISTA COM:**  
**Márcia Moscatelli de Almeida Rodrigues, nutricionista, da cidade de Balsa Nova, estado do Paraná.**

### O que é a seletividade alimentar?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, a seletividade alimentar é um tipo de dificuldade alimentar. Esse termo, dificuldade alimentar, engloba qualquer quadro que afete negativamente a alimentação ou a nutrição da criança. Inclui o apetite limitado, o desinteresse pela comida, a fobia alimentar, que é o medo de comer ou a seletividade alimentar. A seletividade alimentar em si se caracteriza pela recusa ou predileção de alimentos por: cores, cheiros, sabores, texturas e consistências ou formas de preparo específicas e, conseqüentemente, uma ingestão de um número limitado de alimentos.



## **Qual é a incidência da seletividade alimentar nas crianças? Em quais idades normalmente acontece?**

Estima-se que entre vinte e cinco a quarenta por cento das crianças saudáveis apresentam algum tipo de dificuldade alimentar, geralmente em graus menos intensos. E que um terço dos bebês apresentam algum grau de seletividade alimentar entre o primeiro e o segundo ano de vida. Uma pesquisa realizada sobre dificuldades alimentares na infância, que foi conduzida pela Editora Abril em 2020, evidenciou que o início da dificuldade alimentar foi em crianças de 1 a 2 anos de idade, em torno de trinta e seis por cento, seguida pela faixa etária de 2 a 3 anos, vinte e seis por cento, e 7 a 11 meses em torno de quinze por cento.

## **Quais são as características de uma criança que apresenta seletividade alimentar?**

As crianças que apresentam seletividade alimentar leve são também conhecidas como crianças exigentes para comer. Elas comem uma menor variedade de alimentos que a média das crianças e não aumentam a variedade com exposição frequente. Já nos casos da ingestão altamente seletiva, também conhecida como aversão sensorial aos alimentos, existe uma dificuldade marcada pela recusa consistente de alimentos específicos que tenham sabor, textura, cheiro ou aparência particulares. Nesses casos, o comportamento vai além do medo de experimentar novos alimentos. É uma resistência mais intensa. Uma criança com seletividade alimentar pode comer só alimentos brancos, por exemplo, como arroz, macarrão, pão, leite. Ou só aceitar alimentos que sejam crocantes como as frituras. Em alguns casos, a criança pode até selecionar uma determinada marca de alimento.

## **Qual é a diferença entre seletividade alimentar e falta de apetite?**

É importante a gente entender que o apetite é variável e momentâneo. A falta de apetite, ou o apetite diminuído, pode estar relacionado a várias causas. Uma criança com seletividade alimentar também pode apresentar um apetite diminuído, mas o simples fato de comer pouco não quer dizer que a criança seja seletiva. Nenhum medicamento ou suplemento deve ser usado sem prescrição. É importante passar por uma avaliação profissional para investigar as causas da falta de apetite.

## **Quais são os sinais de alerta? Quando os pais devem se preocupar?**

Quando a criança passa a rejeitar alimentos que antes ela comia e se recusa a experimentar novos alimentos por um período maior do que um mês, já é importante buscar ajuda profissional. Durante a recusa, a criança pode ter reações que vão desde falar: "Eca, que nojo!" Ou "Eu não quero comer!" "Eu não consigo comer isso." Até fazer ânsia de vômito ou vomitar quando vê ou cheira

certos alimentos. Ela também pode ter crises de choro e se recusar a sentar à mesa para comer. Além disso, os comportamentos inadequados durante as refeições podem causar estresse e angústia para toda a família.

## **Que fatores podem estar associados ao desenvolvimento da seletividade na infância?**

Olha, nós sabemos que a curta duração ou a ausência do aleitamento materno é um dos fatores, porque geralmente a amamentação acaba sendo substituída pelo uso de fórmulas infantis que têm sempre o mesmo sabor. Com o atraso na introdução de alimentos sólidos durante o primeiro ano de vida ou uma introdução alimentar inadequada a criança acaba tendo uma dificuldade de aceitar texturas diferentes. Os maus hábitos alimentares da família também são uma influência. A falta de alimentos em casa. Ou até mesmo o comportamento dos pais em relação às recusas da criança. Isto é, um comportamento inadequado pode piorar ou aumentar as chances de uma seletividade alimentar. Vale ressaltar também que aproximadamente oitenta por cento das crianças com alguma alteração de desenvolvimento neuropsicomotor tem algum grau de dificuldade alimentar. Quando a análise é de crianças com doenças orgânicas, relacionadas ao desconforto gastrointestinal e problemas de desenvolvimento como prematuridade e baixo peso ao nascer, esse índice oscila entre trinta e três e oitenta por cento.

## **Como tratar a criança que apresenta seletividade alimentar?**

Muitas vezes é preciso que o tratamento seja conduzido por uma equipe multiprofissional, formada por terapeuta ocupacional, psicólogo, fonoaudiólogo e nutricionista. Comer é um ato aprendido, que envolve todos os sentidos. Antes de comer, a criança precisa primeiro tolerar a presença do alimento, interagir, cheirar, tocar e, então, provar. Em casos de seletividade alimentar severa, muitas vezes, a criança tem medo ou nojo do alimento. Então, antes de oferecer o alimento para a criança comer, é preciso ressignificar o alimento rejeitado, realizando brincadeiras e experiências com os alimentos. É possível fazer um colar com macarrão argolinha, carimbo de beterraba e cortar os alimentos em formatos divertidos. Tudo isso ajuda a despertar a curiosidade e criar experiências positivas.

## **Existem formas de prevenir que a criança desenvolva seletividade alimentar?**

Um estudo, realizado em 2011, mostrou que a combinação entre o aleitamento materno exclusivo por 6 meses e a introdução da alimentação complementar após essa idade, reduz as chances da criança desenvolver um comportamento alimentar seletivo na fase de dois a três anos de idade.

**(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar, da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

**Qual é a sua mensagem para os nossos ouvintes sobre o tema de hoje que é seletividade alimentar das crianças?**

Olá, amigos, que sempre ouvem o Programa Viva a Vida. O nosso tema de hoje chega na casa de todas as famílias que têm crianças. Quando se fala de alimentação infantil, cada um tem uma receita, não é mesmo? Muitas mães se queixam que suas crianças não comem bem ou não gostam de muitas comidas, dizendo até que são enjoadas para comer ou que gostam de fazer birra na hora da refeição. Será mesmo? Vocês sabiam que muitas crianças sofrem de um problema chamado de seletividade alimentar? Elas não suportam certos sabores, texturas, cores ou cheiro de alguns alimentos, principalmente legumes, verduras e frutas. Não é uma questão de preferência, é um problema real e pode estar até associado a alguma doença. Então, se sua criança tiver esse problema, procure orientação dos profissionais de saúde. Só eles vão poder dizer se é de fato um problema que precisa de tratamento. Fiquem em paz e um abraço a todos.

**(TESTEMUNHO) Marli da Penha Atílio, da Pastoral da Criança da cidade de Passos, Minas Gerais.**

**Como vocês orientam as famílias quando as crianças se recusam a comer certos alimentos ou só querem comer o mesmo tipo de alimento?**

Normalmente, as crianças querem comer só o que elas gostam. E diante de alguns choros, recusas e birras, os pais desistem e fazem o que a criança quer. Aí a criança entende que se ela insistir sempre vai comer só o que ela gosta. Algumas crianças têm seus alimentos preferidos e, normalmente, não são aqueles alimentos ideais. Mas não culpem, nem forcem a criança a comer. É preciso, primeiro, procurar ajuda médica para ver se ela tem algum distúrbio alimentar. Caso ela tenha, é preciso tratar. A família tem que envolver a criança no preparo dos alimentos também. Ajude sua criança da melhor maneira possível com o auxílio dos profissionais de saúde.