

O que é seletividade alimentar e quando devo me preocupar?

A seletividade alimentar infantil tira o sono de muitos pais e cuidadores! Entenda aqui o que é seu quadro e quando é momento de buscar ajuda especializada.



Tempo de Leitura: 2 minuto(s) | Data: 05/04/2024

Atire a primeira pedra a família que nunca se descabelou quando a criança, que há pouco tempo consumia todos os alimentos que eram oferecidos, passa a recusá-los, sem motivo aparente!

Pois saiba que essa cena é muito mais comum do que você pensa!

E vamos além: esse comportamento – chamado seletividade alimentar – não apenas é comum, como é NORMAL na infância!

Se você quer entender mais sobre a seletividade alimentar infantil e saber quais são os sinais de alerta para buscar a ajuda de um especialista, continue lendo esse texto!

O que é seletividade alimentar?

Apesar dos especialistas não terem chegado a um consenso para definir a seletividade alimentar, é possível afirmar que esse é um quadro comum na infância, e que geralmente é caracterizado por três comportamentos:¹

- Desinteresse
- Recusa
- Resistência

Essa tríade resulta naquela cena de recusa da comida que você já deve ter visto muitas vezes em casa, não é mesmo?!

Seletividade alimentar x dificuldade alimentar

E se você passa por essa situação com a sua criança, certamente já se perguntou se esse é um quadro que pode comprometer seu crescimento e desenvolvimento.

Então vale entender melhor a diferença entre seletividade alimentar e dificuldade alimentar – essa sim, uma condição mais séria, e que pode trazer consequências para a saúde da criança.

Veja aqui o quadro elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria com as principais diferenças entre seletividade alimentar e dificuldade alimentar:²

SELETIVIDADE ALIMENTAR	DIFICULDADE ALIMENTAR
Criança saudável	Criança com comprometimento estado nutricional
Redução na quantidade e variedade de alimentos consumidos	Recusa categoria de alimentos (textura, sabor, aparência)
Tolera novos alimentos no prato	Comportamento de fuga, luta ou medo quando apresentado a novos alimentos
Seleciona alimentos e os consome por tempo determinado	Não aceita diferentes formas de apresentação dos alimentos
Participa de refeições em família	Refeição realizada geralmente em momentos diferentes da refeição em família
Requer de 20 a 25 exposições para aceitar novos alimentos	Requer mais de 25 exposições

Quando se preocupar com a criança seletiva?

Como você pôde ver nesse quadro, um dos sinais que demonstra que algo realmente não está indo bem é quando esse comportamento começa a afetar o estado nutricional da criança – ou seja, quando ela começa a não ganhar peso de forma adequada para sua idade, ou quando começa a emagrecer.^{1,2} Esta é a hora na qual a ajuda profissional é necessária, com o objetivo de estimular que a criança aceite mais alimentos e recupere o desenvolvimento esperado para sua idade.

Se a sua criança não apresenta os comportamentos relacionados à dificuldade alimentar, a dica é ter paciência, insistência, e saber que essa fase vai passar!