

Proteína na primeira infância

Saiba a importância de quantidades adequadas para o seu paciente



Nutrição e qualidade de vida

• 04 de setembro, 2025

É importante adequar a quantidade de proteína na primeira infância, fase que vai do zero aos seis anos. O nutriente é essencial para o desenvolvimento infantil adequado, porém, em excesso, está relacionado com a obesidade infantil. Entenda a seguir porque é importante adequar as quantidades para evitar prejuízos na vida adulta.

Importância da adequação de proteínas

A alimentação tem grande influência no crescimento e desenvolvimento infantil, principalmente nos primeiros 1000 dias de vida. O período que vai até 2 anos é o maior e mais importante período de “programação metabólica” e vai repercutir em toda fase escolar, até os 6 anos e depois, na vida adulta.¹

Excesso de proteína para crianças

O excesso de proteínas durante os primeiros meses de vida da criança é apontado como uma das principais causas do risco elevado de obesidade infantil e na vida adulta.^{1,2}

A ingestão proteica acima das necessidades durante a primeira infância eleva o risco de sobrecarga ponderal a curto, médio e longo prazo. Portanto, equilíbrio é fundamental!¹

Nos primeiros anos de vida, o leite de vaca é o principal fornecedor de proteínas de crianças alimentadas com Fórmulas Infantis (FI), que contêm teores elevados de proteínas oriundas desse leite.³

O consumo excessivo de proteínas lácteas pode causar adipogênese elevada em crianças. Isto acontece, porque o alto teor proteico causa aumento de insulina e IGF-1, mas também por conta da leucina, aminoácido presente

em altos teores no leite de vaca.³

A leucina, principal aminoácido de cadeia ramificada - BCAA, é ativador da via mTORC1, que eleva atividade adipogênica, e maior ganho ponderal até 2 anos de idade.³

Alimentos ricos em proteína de origem animal, e em BCAA, de uma forma geral parecem contribuir para o aumento significativo de IGF-1 circulante e maior ganho ponderal.

Observou-se 30% de aumento de IGF-1 com elevação da ingestão de leite de vaca 200mL para 600mL em crianças com 2 anos e meio de idade.³

Mesmo após a fase da diversificação alimentar, a proteína láctea está muito presente na alimentação infantil sendo que os laticínios são o principal fornecedor de proteínas das crianças com idade entre 3 e 6 anos.

A recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria para ingestão de leite para crianças é, em média de 600 ml/dia, preferencialmente por fórmulas infantis de primeira infância, fortificadas com vitaminas, minerais e com teor adequado de proteína.²

Crianças alimentadas com leite materno apresentam níveis séricos de leucina inferiores às que tomam leite de vaca, que tem alto teor deste aminoácido. O aleitamento materno exclusivo até o mínimo 2 anos deve ser incentivado.

Obesidade infantil no Brasil

Segundo o Ministério da Saúde cerca de 6,4 milhões de crianças apresentam excesso de peso no Brasil, sendo que 3,1 milhões já evoluíram para obesidade.³

O Estudo Nacional de Nutrição Infantil ENANI avaliou crianças brasileiras de todas as regiões mostra que 1,4 milhões de crianças apresentam excesso de peso, observe como é em cada região:

- 12% das crianças do Sul
- 10,5% do Sudeste
- 10,4% do Nordeste
- 7,8% do Norte
- 7,1% do Centro-Oeste

Esses dados são preocupantes, já que crianças obesas têm mais chance de serem adultos obesos. O excesso de peso repercute na qualidade de vida da criança, por exemplo, afetando a saúde escolar e o desempenho escolar.²

A alimentação durante a primeira infância deve ser equilibrada, variada e nutricionalmente balanceada, e as refeições já devem ser semelhantes à alimentação da família.⁴

Deve conter como fonte proteica, carnes, ovos, leguminosas, além dos lácteos.²

O uso de fórmulas infantis com concentração proteica maior proveniente do leite de vaca parece induzir diferenças no crescimento e desenvolvimento da criança, nomeadamente aumentando o risco de obesidade infantil, portanto, é importante buscar por fórmulas com quantidade adequada de proteína.

Referência Bibliográfica

1. PINTO, Sofia Patrícia Sousa. Influência da ingestão proteica na obesidade infantil. 2020.

2. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Orientação: Obesidade na Infância e Adolescência. 3ª ed. 2019. p.177.

3. GÜNTHER, Anke LB et al. Early protein intake and later obesity risk: which protein sources at which time points throughout infancy and childhood are important for body mass index and body fat percentage at 7 y of age?. The American journal of clinical nutrition, v. 86, n. 6, p. 1765-1772, 2007.