

Seletividade alimentar na infância

A seleção excessiva de alimentos pode ser prejudicial à saúde em todas as fases da vida. Saiba mais sobre a seletividade alimentar e como lidar com ela!



Nutrição infantil



PorAcervo Grupo Piracanjuba • 14 de janeiro, 2026

Você provavelmente já deve ter visto uma criança que escolhe muito o que come e, por consequência, acaba comendo poucos alimentos no dia a dia.

A partir dos 12 meses, é comum que a criança apresente um comportamento chamado “neofobia”, o medo do novo. Esse comportamento pode levar à maior seleção de alimentos, e costuma ter um pico por volta dos 2 anos de idade¹.

Se não for bem conduzida ou a depender de outras questões envolvidas, a seletividade alimentar pode persistir e impactar na saúde. Saiba mais sobre este assunto, como prevenir e como tratar!

A importância de uma alimentação variada

Ter uma **alimentação** saudável é essencial para a saúde, durante toda a vida. Contribui decisivamente para o crescimento, desenvolvimento, desempenho e produtividade, assim como para a manutenção da saúde e do bem-estar¹. Uma boa alimentação também auxilia a prevenir a má nutrição e doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes, doenças cardiovasculares e câncer².

Garantir a variedade é um ponto fundamental para ter uma alimentação adequada e saudável. Quanto mais variada e **colorida** a alimentação, maior o aporte de nutrientes importantes para o bom funcionamento do

organismo e para a saúde³.

Apesar da importância de uma alimentação variada, a monotonia alimentar pode estar presente no dia a dia de muitas crianças e até mesmo adultos. A restrição de uma alimentação variada ao consumo de poucos alimentos é o que acontece na seletividade alimentar. Entenda a seguir!

O que é seletividade alimentar?



A seletividade alimentar é caracterizada pela recusa persistente ou predileção por cores, cheiros, sabores, texturas e consistências específicas¹. É muito comum na infância e, em alguns casos, pode até permanecer até a vida adulta⁴.

Neste contexto, a criança (ou o adulto) restringe os tipos de alimentos que consome e aceita apenas alimentos ou preparações muito específicas. É diferente de simplesmente “não gostar de um alimento ou outro”, pois há um padrão repetitivo, que pode limitar bastante a variedade da dieta e impactar a saúde a longo prazo¹.

A alimentação seletiva pode ocorrer tanto em crianças com desenvolvimento normal, como naquelas com alguma doença ou distúrbios de desenvolvimento¹.

A seletividade de alimentos pode ser leve ou mais intensa. Em casos de crianças altamente seletivas, pode haver privação do consumo de nutrientes essenciais ao crescimento e desenvolvimento, como as **vitaminas, minerais como o zinco e ferro**, ou proteínas. Quando não há tratamento adequado e resolução no tempo esperado, pode ocorrer comprometimento importante do estado nutricional¹.

É preciso ficar atento: estudos indicam que a seletividade alimentar é comum, com até 50% das crianças pequenas podendo apresentar esse comportamento em algum momento da vida⁵.

O que causa a seletividade?

De modo geral, existem algumas razões que podem levar à seletividade alimentar^{1,5}:

- **Fase de desenvolvimento:** crianças pequenas naturalmente passam por momentos de neofobia alimentar (medo ou recusa de novos alimentos);
- **Questões sensoriais:** textura, cor e cheiro podem causar estranhamento;
- **Experiências anteriores:** pressões na hora de comer ou episódios de engasgo podem reforçar a recusa;
- **Fatores emocionais e familiares:** o ambiente das refeições pode influenciar de forma negativa na aceitação alimentar.

Da infância à vida adulta – quando a seletividade persiste

A seletividade alimentar pode impactar não só o crescimento e a nutrição imediata, mas também o relacionamento com a comida no futuro. Crianças que rejeitam muitos alimentos tendem a manter uma dieta monótona, o que pode se transformar em restrições persistentes, baixa diversidade alimentar e até maior risco de desenvolver um transtorno alimentar ou ter uma alimentação seletiva também na vida adulta⁵.

Assim, os distúrbios alimentares na adolescência e na idade adulta podem, às vezes, refletir uma alimentação que foi seletiva na infância. Um estudo que analisou o padrão alimentar de adultos jovens, os quais tiveram alguma dificuldade alimentar na infância, constatou que nesse grupo a ingestão de frutas, vegetais e grãos integrais era menor e a de alimentos como salgadinhos e bebidas açucaradas era maior¹.

Este estilo alimentar está relacionado com desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, que aumentam os riscos de saúde na idade mais avançada¹.

Como evitar e lidar com a seletividade alimentar?



A melhor forma de evitar a seletividade alimentar, é cuidar para garantir uma **introdução alimentar** adequada⁶.

Garantir **momentos prazerosos na hora da refeição**, não forçar a alimentação e comer junto com as crianças, desde o início da introdução alimentar, pode ajudar a estabelecer uma boa relação com os alimentos⁶.

Uma vez estabelecida a seletividade alimentar, é importante continuar garantindo um ambiente prazeroso e tranquilo durante as refeições. Não forçar a ingestão de alimentos, mas sempre estimular. Variar a forma de preparo, incluir a criança na elaboração de receitas e ser o exemplo são alguns pontos principais⁷.

Muitas vezes, é importante um cuidado multiprofissional, com profissionais da saúde que possam realizar o manejo e avaliar a possível necessidade de suplementação¹.

Em casos de deficiências nutricionais, a suplementação nutricional é recomendada¹, mas sempre após avaliação e prescrição de um profissional habilitado!

A seletividade alimentar é comum e, muitas vezes, passageira. Entretanto, quando persiste pode trazer riscos nutricionais e merece atenção. Com paciência, estratégias adequadas e, quando necessário, com o apoio de suplementos de qualidade, é possível garantir o crescimento saudável e a boa nutrição.

Referência Bibliográfica

[1] Sociedade Brasileira de Pediatria. Guia de Orientações – Dificuldades alimentares. Departamento Científico de Nutrologia. 2022.

[2] World Health Organization. Healthy Diet [Internet]. World Health Organization. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso em 30 de setembro de 2025.

[3] Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [Internet]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/guia-alimentar>. Acesso em 30 de setembro de 2025.

[4] Bayoumi SC, Halkett A, Miller M, Hinshaw SP. Food selectivity and eating difficulties in adults with autism and/or ADHD. *Autism*. 2025 Jun;29(6):1497-1509.

[5] Taylor CM, Emmett PM. Picky eating in children: causes and consequences. *Proc Nutr Soc*. 2019 May;78(2):161-169.

[6] Sociedade Brasileira de Pediatria. Guia Prático de Atualização. Alimentação complementar para o lactente saudável – Ampliando as escolhas com evidências aplicáveis e sustentáveis. 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24579c-GPA_-_Alim_Compl_p_Lactente_Saudavel.pdf. Acesso em 01 de outubro de 2025.

[7] Sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 5ª. ed. – São Paulo: SBP, 2024.