

papapá®

Natural para o bebê,
tranquilo pra você!

Cereal infantil na alimentação complementar



Introdução alimentar
a partir dos 6 meses



Fonte de fibras
e energia



Sem adição de
açúcares



Apoio à microbiota
intestinal



Olá! ✨ ✨

Sou Ana Carolina Donan, nutricionista e gerente científica da Papapá.

Sabemos que os primeiros anos de vida são determinantes para a formação de hábitos alimentares, preferências sensoriais e para o adequado crescimento e desenvolvimento infantil. Nesse contexto, os cereais infantis são frequentemente introduzidos como um dos primeiros alimentos oferecidos durante a introdução alimentar, que ocorre preferencialmente a partir dos 6 meses de vida.^{1,2}

Os cereais infantis contribuem como fonte de energia e fornecem fibras, que atuam de forma integrada na promoção da saúde intestinal e no desenvolvimento das defesas do organismo. Nesse contexto, é importante orientar a escolha de produtos que não contenham adição de açúcares, favorecendo a formação de uma microbiota saudável e hábitos alimentares mais adequados desde o início da vida.^{1,4}

Este material foi elaborado com base em evidências científicas e recomendações recentes com relação ao consumo de cereais infantis, além de trazer receitas que exploram sua versatilidade na prática clínica e no dia a dia das famílias, ampliando seu uso para além do preparo tradicional como mingau.

Esperamos que este conteúdo seja um aliado na sua prática profissional, contribuindo para orientações mais assertivas e para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde o início da vida.

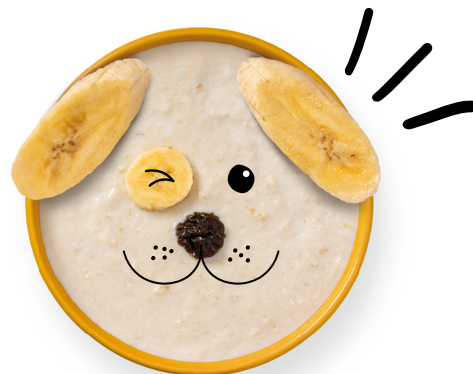


Ana Carolina Donan

Nutricionista | CRN3 - N. 25.785
Gerente de Medical Affairs Papapá

Nutricionista.
Mestranda Nutrição Materno-Infantil,
São Camilo.
Pós Graduação em Nutrição
Pediátrica – Boston University.

Por que incluir cereais infantis na introdução alimentar?



A inclusão de cereais na alimentação infantil pode ocorrer a partir dos 6 meses de idade, ocasião em que o aleitamento materno ou, em sua impossibilidade, a fórmula infantil, deixa de ser a única fonte de nutrição do lactente.^{3,4,5}

O cereal infantil por apresentar sabor suave e textura facilmente ajustável, favorece a aceitação e auxilia na adaptação gradual da criança a diferentes consistências, contribuindo para o desenvolvimento das habilidades orais.³

O consumo do cereal infantil geralmente vem acompanhado da ingestão de láctea, o que contribui para aumentar a ingestão diária de cálcio e proteínas de alto valor biológico, nutrientes fundamentais para o crescimento e a saúde óssea.^{1,2,7}

O aporte energético, que se torna progressivamente mais elevado nessa fase, e os cereais contribuem com o fornecimento de quantidades expressivas de carboidratos, proteínas, fibras e compostos bioativos como os polifenóis. Esses componentes atuam de forma no fortalecimento das defesas do organismo.^{2,7-8}

São ricos em carboidratos não digeríveis, como fibras e amido resistente, que desempenham papel fundamental no desenvolvimento de uma microbiota intestinal semelhante à de um adulto, favorecendo o crescimento de bactérias benéficas, especialmente do gênero *Bacteroides*. Essa modulação microbiana contribui para a maturação do sistema digestivo e imunológico, aspectos essenciais durante os primeiros anos de vida.^{2,4,9}

Um aspecto importante a ser considerado na escolha dos cereais infantis utilizados na fase de alimentação complementar é a ausência de açúcares adicionados em sua composição.

Essa característica está alinhada às recomendações atuais para crianças menores de dois anos e favorece a construção de hábitos alimentares saudáveis desde o início da vida, respeitando a adaptação natural do paladar infantil aos alimentos e evitando a exposição precoce ao sabor excessivamente doce.¹⁻⁴

Nesse contexto, torna-se relevante compreender por que a presença de açúcar em produtos destinados a lactentes deve ser evitada, especialmente em uma fase decisiva para a formação das preferências alimentares.

Cereal infantil sem açúcar: uma escolha essencial para a formação de hábitos saudáveis

A composição dos alimentos oferecidos nos primeiros anos de vida merece atenção especial, pois esse é um período importante para a formação das preferências alimentares. No caso dos cereais infantis, a ausência de açúcares adicionados deve ser considerada um critério relevante de escolha, especialmente porque esses produtos podem fazer parte da rotina alimentar desde o início da alimentação complementar.¹⁻⁴

A recomendação de não oferecer açúcar a crianças menores de 2 anos está alinhada às orientações do Ministério da Saúde e da Sociedade Brasileira de Pediatria, que reforçam a importância de evitar açúcar, preparações adoçadas e produtos com açúcar nessa faixa etária. A exposição precoce ao sabor excessivamente doce pode favorecer maior preferência por alimentos adoçados e dificultar a adaptação aos sabores naturais dos alimentos.^{1,2}

No contexto dos cereais infantis, a presença de açúcar não é necessária para garantir boa aceitação. O estudo de Sánchez-Siles et al. demonstrou que a redução expressiva do açúcar em cereais infantis não comprometeu a aceitação pelas crianças e pelos pais. Além disso, o consumo diário estimado de açúcar proveniente do cereal adoçado (21g/porção) foi de aproximadamente **5,77 g/dia** no grupo de alto teor de açúcar, o que representa cerca de **2 kg por ano de açúcar.**³

A quantidade estimada de açúcar proveniente do consumo de cereal infantil adoçado foi de aproximadamente 2 kg ao ano, valor expressivo quando considerado o público infantil menor de 2 anos, para o qual a recomendação é não oferecer açúcar nem produtos que contenham açúcar em sua composição.

A exposição precoce ao açúcar nessa fase pode favorecer a preferência por sabores excessivamente doces, dificultar a aceitação de alimentos in natura e minimamente processados e contribuir para a formação de hábitos alimentares inadequados.

Além disso, o consumo frequente de alimentos açucarados na infância está associado a maior risco de cárie dentária, ganho de peso excessivo e pior qualidade da dieta, além de maior risco de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2 e alterações metabólicas futuras, reforçam a importância de evitar a presença de açúcar em produtos destinados à alimentação complementar.¹⁻⁴

Assim, a formulação do cereal infantil deve priorizar a ausência de açúcares adicionados e a presença de componentes nutricionalmente relevantes, como as fibras, especialmente quando provenientes de grãos integrais.

açúcar
de cereal
adoçado
(21g/porção)



=



consome
2kg de
açúcar anual³





Cereais integrais e microbiota intestinal na alimentação infantil



Os cereais integrais apresentam maior qualidade nutricional quando comparados aos cereais refinados, pois preservam componentes importantes do grão, como fibras alimentares, amido resistente, vitaminas, minerais e compostos bioativos.^{4,9,10}

A microbiota intestinal se desenvolve de forma progressiva nos primeiros anos de vida. Nesse contexto, a qualidade dos alimentos oferecidos durante a alimentação complementar pode influenciar a composição e a atividade da microbiota intestinal. Os cereais integrais, por fornecerem fibras e outros carboidratos não digeríveis, representam uma fonte importante de substratos para as bactérias intestinais, contribuindo para um ambiente intestinal mais favorável a manutenção da saúde intestinal e ao equilíbrio do ambiente microbiano.^{4,9,10}

Dessa forma, **a inclusão de cereais integrais na alimentação infantil pode contribuir não apenas para o aporte de fibras, mas também para a modulação da microbiota intestinal**, aspecto importante para o desenvolvimento do sistema digestivo e para a construção de uma alimentação mais saudável. Quando associados à ausência de açúcares adicionados, os cereais integrais tornam-se uma opção mais adequada para a alimentação complementar, pois oferecem melhor composição nutricional sem estimular a preferência precoce por sabores excessivamente doces.^{1-4,9,10}

O Cereal Infantil Papapá



O Cereal Infantil – Multicereais da Papapá foi desenvolvido especialmente para servir como alimento complementar para bebês a partir dos 6 meses, **não possui açúcar em sua composição**, assim como recomendado por órgãos de saúde nacionais e internacionais, contribuindo para a saúde e formação de hábitos alimentares saudáveis.¹⁻⁶

Uma combinação de 5 cereais nobres foi escolhida para fazer parte do Cereal Infantil – Multicereais da Papapá, são eles: arroz, milho, aveia, cevada e quinoa, eles fornecem aporte energético adequado e **contribuem com fibras, que auxiliam na manutenção da microbiota intestinal infantil**.

Assim como os demais produtos da linha Papapá, o Cereal Infantil – Multicereais da Papapá, não possui corante, conservante ou aromatizantes, o que contribui com a formação de hábitos alimentares saudáveis desde o início da vida.¹⁻⁴

O Multicereais da Papapá, é um **cereal infantil** de preparo **instantâneo**, fonte de cálcio, magnésio e fósforo, minerais naturalmente presentes nos ingredientes, que contribuem para o crescimento e desenvolvimento adequados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: cerca de 8

Porção: 21g (3 colheres de sopa)

	100 g**	21 g	% VD*
Valor energético (kcal)	90	75	11
Carboidratos (g)	12	15	16
Açúcares totais (g)	4,4	0,2	
Aç. adicionados (g)	0	0	
Proteínas (g)	3,7	1,8	17
Gorduras totais (g)	3,1	0,7	3
Gord. saturadas (g)	0	0	
Gord. trans (g)	0	0	
Fibras alimentares (g)	0,4	0,8	
Sódio (mg)	56	3,8	1
Cálcio (mg)	136	83	32
Fósforo (mg)	116	84	31
Magnésio (mg)	18	16	24
Zinco (mg)	0,51	0,3	10

Também nos sabores: banana e ameixa / morango e beterraba*

*nestas versões cereais são: arroz e aveia, e são acrescentados frutas e legumes em pó para contribuir com sabor, cor e aroma.

Modo de preparo

Em um potinho, adicione 180ml de leite líquido frio ou morno, conforme a preferência. Adicione 3 colheres de sopa cheias (21g) de Cereal Infantil Papapá. Com uma colher, misture até dissolver por completo. Está pronto para servir!

Além disso, o Cereal Infantil – Multicereais da Papapá é versátil para ser utilizado em receitas e preparações salgadas e doces, evoluindo com a alimentação infantil e contribuindo com a formação de hábitos alimentares saudáveis

Receitas com cereais

Croquete de Grão-de-bico



60min



17 porções
(20g cada)



Dificuldade

Ingredientes:

- 2 xícaras de grão-de-bico (300g)
- 1/2 cebola picada (80g)
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 3/4 xícara de Cereal Infantil - Multicereais (80g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem



Modo de preparo:

1. Deixe o grão-de-bico de molho em água por 12 horas, trocando a água algumas vezes durante esse período. Isso ajuda a amolecer o grão e a remover algumas impurezas;
2. Cozinhe o grão-de-bico até que ele fique macio e deixe esfriar completamente;
3. Coloque o grão-de-bico cozido em um processador e triture até obter uma massa. A textura deve ser maleável, permitindo que você modele, mas não totalmente lisa. A ideia é que ainda se perceba a textura do grão;
4. Adicione os demais ingredientes e misture bem até que a massa fique firme;
5. Com as mãos, molde a massa em pequenos croquetes, garantindo que fiquem compactos e uniformes;
6. Coloque os croquetes na AirFryer, deixando espaço entre eles para garantir que assem por igual. Ajuste a temperatura para 180°C e asse por 15 minutos, ou até que fiquem dourados e crocantes.
7. E está pronto!

Muffin prático de maçã, banana e ameixa



30min



16 porções
(20g cada)



Dificuldade

Ingredientes:

- 1/2 xícara (37g) de Cereal Infantil Aveia, banana & ameixa
- 1 Papinha Orgânica de Maçã e Ameixa
- 1 xícara (200ml) de leite da sua preferência
- 1 colher (de café) de fermento em pó
- Canela em pó a gosto (opcional)



Modo de preparo:

1. Ligue o forno a 180°C e o deixe pré-aquecendo;
2. Misture a Papinha Orgânica com o Cereal Infantil - Aveia, banana & ameixa;
3. Junte o restante dos ingredientes até que a mistura esteja homogênea;
4. Despeje a massa em forminhas de silicone redondas (já untadas ou forradas com papel manteiga);
5. Leve ao forno à 180°C de 15 a 17 min;
6. Deixe esfriar e está pronto para servir!

Quer mais receitas?

Clique aqui e acesse mais
receitinhas especiais





Aponte para o QR Code
e acesse conteúdos
exclusivos da Papapá
para profissionais
da saúde



Referências:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2019 [cited 2026 Apr 28]. Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf>;
2. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. 5th ed. rev. ampl. Weffort VRS, Silva LR, organizadoras. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria; 2024. 208 p. ISBN: 978-85-88520-54-7.
3. Sanchez-Siles L, Román S, Haro-Vicente JF, Bernal MJ, Klerks M, Ros G, et al. Less Sugar and More Whole Grains in Infant Cereals: A Sensory Acceptability Experiment With Infants and Their Parents. *Frontiers in Nutrition*. 2022 May 13;9.
4. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. O papel dos cereais na nutrição infantil [Internet]. São Paulo: Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição; 2026 [cited 2026 Apr 28]. Available from: <https://www.sban.org.br/uploads/DocumentosTécnicos20260209080332.pdf>
5. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Infant and young child feeding. Geneva: World Health Organization, 20 Dec. 2023. Disponível em: WHO — Fact sheet: Infant and young child feeding. Acesso em: 28 abr. 2026;
6. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Complementary feeding. Geneva: World Health Organization, [s.d.]. Disponível em: WHO — Complementary feeding. Acesso em: 28 abr. 2026.
7. Williams PG. The benefits of breakfast cereal consumption: a systematic review of the evidence base. *Adv Nutr*. 2014 Sep 15;5(5):636S-673S. doi: 10.3945/an.114.006247. PMID: 25225349; PMCID: PMC4188247. Acessado em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831322008973?via%3Dihub>
8. Haro-Vicente JF, Bernal-Cava MJ, López-Fernández A, Ros-Berrueto G, Bodenshtab S, Sánchez-Siles LM. Sensory acceptability of infant cereals with whole grain in infants and young children. *Nutrients*. 2017;9(1):65;
9. Gong L, Cao W, Chi H, Wang J, Zhang H, Liu J, Sun B. Whole cereal grains and potential health effects: involvement of the gut microbiota. *Food Res Int*. 2018 Jan;103:84-102.;
10. Koenig JE, Spor A, Scalfone N, Fricker AD, Stombaugh J, Knight R, et al. Succession of microbial consortia in the developing infant gut microbiome. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2011;108 Suppl 1:4578-4585. doi:10.1073/pnas.1000081107