IMPACTOS NUTRICIONAIS DA SELETIVIDADE ALIMENTAR EM CRIANÇAS, UMA REVISÃO DA LITERATURA

Deborah de Souza Amorim, Kailaine Fernanda Rodrigues Renó, Thais Mitesttainer Furlani.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil,
deborahdesouzaamorim@gmail.com, kailaine.reno@gmail.com, thais.furlani@univap.br.

Resumo:
A seletividade alimentar é caracterizada pela recusa ou restrição de determinados alimentos, podendo reduzir a variedade e a qualidade da dieta infantil. O presente trabalho tem como objetivo analisar os impactos da seletividade alimentar sobre o consumo alimentar, ingestão de micronutrientes, o crescimento e o estado nutricional das crianças. Foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa, com seleção e análise de estudos científicos sobre o tema. Os resultados demonstraram menor variedade da dieta e redução no consumo de frutas, vegetais, carnes, peixes e laticínios, além da menor ingestão de alguns micronutrientes, especialmente ferro, zinco e vitaminas. Entretanto, achados sobre crescimento e ao estado nutricional foram heterogêneos. Conclui-se que a seletividade alimentar pode comprometer a variedade e qualidade da alimentação, mas suas repercussões nutricionais variam conforme intensidade, duração e extensão das restrições alimentares.
Palavras-chave: Seletividade. Crianças. Micronutrientes. Crescimento.

Área do Conhecimento: Nutrição.

Introdução

A alimentação desempenha um papel fundamental a saúde na infância, principalmente nos primeiros anos de vida, período que é marcado por importantes mudanças e pela formação dos hábitos alimentares. Conforme o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, os dois primeiros anos compõem uma etapa decisiva no crescimento e desenvolvimento infantil. Nesse período, a oferta de alimentos variados, com predominância de alimentos in natura e minimamente processados, favorece a formação do paladar e a relação da criança com a alimentação (Brasil, 2019).

O comportamento alimentar na infância é desenvolvido gradualmente a partir das experiências vivenciadas pela criança, sendo influenciado por fatores individuais, familiares, psicossociais e culturais. Nos primeiros anos de vida, a criança começa a formar suas preferências alimentares por meio da exposição aos alimentos e ao ambiente em que são introduzidos (Ramos, 2000). Durante essa fase, é comum que ocorram comportamentos como preferência por determinados alimentos, a recusa de outros e a resistência à experimentação de novos sabores. O consumo alimentar, portanto, pode sofrer mudanças ao longo da infância, sendo influenciado pelas experiências e pela exposição repetida aos alimentos, uma vez que a apresentação contínua de novos sabores pode favorecer sua aceitação. Sendo assim, esses comportamentos passam a demandar maior atenção, especialmente quando a recusa e a restrição alimentar se tornam persistentes (Gerardo; Macan, 2022).

A seletividade alimentar se apresenta como a recusa ou restrição de certos alimentos, incluindo aqueles familiares e não familiares, associada, frequentemente, a preferências específicas e ao consumo de uma variedade reduzida de alimentos (Conselho Regional de Nutrição, 2025). Nesse cenário, a redução da variedade alimentar pode comprometer a qualidade da dieta, principalmente quando se trata do menor consumo de grupos alimentares importantes, como frutas, hortaliças, carnes, peixes e cereais integrais. Nesse contexto, crianças com comportamento seletivo podem apresentar menor ingestão de determinados micronutrientes, como ferro, zinco e vitaminas A e C (Volger *et al*., 2017). Além disso, diferentes manifestações da seletividade parecem estar relacionadas a repercussões distintas no crescimento e estado nutricional da criança, uma vez que o consumo diminuído e a recusa de grupos alimentares específicos foram associados a menores índices de peso e estatura para a idade (Kwon *et al.,* 2017). Ainda que essas associações não sejam observadas de forma uniforme em todas as crianças, evidências recentes mostram que a seletividade alimentar pode estar relacionada à baixa ingestão de micronutrientes, além de possíveis alterações nos indicadores

de peso, crescimento e estado nutricional, reforçando a importância da avaliação nutricional dessas crianças (Bonissoni *et al*., 2025).

Diante da diversidade de manifestações associadas à seletividade alimentar, se torna relevante compreender esse comportamento de forma individualizada, considerando que sua ocorrência e intensidade podem variar entre as crianças. Ainda que comportamentos seletivos possam fazer parte do desenvolvimento alimentar infantil e nem sempre estejam associados a prejuízos nutricionais, sua persistência e intensidade podem contribuir para padrões alimentares menos diversificados e merecem atenção quando interferem na qualidade da alimentação (De Barse *et al.,* 2017). Desse modo, a investigação desse comportamento pode contribuir para a identificação precoce de situações de risco e para o direcionamento de estratégias que favoreçam uma alimentação mais variada e nutricionalmente adequada. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos da seletividade alimentar em crianças, considerando suas possíveis repercussões sobre o consumo alimentar, ingestão de nutrientes, o crescimento e o estado nutricional.

Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo, com o objetivo de analisar as consequências nutricionais associadas à seletividade alimentar infantil. A busca bibliográfica foi realizada entre agosto de 2025 e agosto de 2026, nas bases PubMed/MEDLINE e SciELO, assim como no site de busca especializado Google Acadêmico. Foram considerados artigos publicados no período de 2000 a 2026, utilizando os descritores *"Seletividade Alimentar", "Consequências Nutricionais", "Micronutrientes", "Crescimento"* e *"Estado Nutricional"*. Foram incluidos estudos que abordassem a seletividade alimentar na população infantil e apresentassem informações relacionadas a variedade da dieta, ao consumo e à adequação de nutrientes, às variações dos níveis de micronutrientes e as impactos sobre o crescimento e o estado nutricional.

Foram excluídos estudos que não apresentassem relação direta com a seletividade alimentar infantil ou que não contemplassem aspectos nutricionais associados a esse comportamento alimentar.

Após o levantamento, os artigos foram analisados por meio da leitura dos textos completos, buscando identificar os principais achados relacionados às consequências nutricionais da seletividade alimentar. Os resultados foram organizados de acordo com os principais temas identificados na literatura, considerando a variedade da dieta, a ingestão de micronutrientes, as possíveis deficiências nutricionais e os impactos sobre crescimento e o estado nutricional infantil.

Resultados

Os resultados encontrados estão apresentados na Tabela 1 de acordo com categoria, autor, ano, aspecto avaliado e principais resultados.

Tabela 1 – Síntese dos estudos sobre as consequências nutricionais da seletividade alimentar na infância

Categoria	Autor, ano	Aspecto avaliado	Principais resultados
Variedade da dieta	Falciglia *et al.* (2000)	Variedade e qualidade da dieta	Maior neofobia alimentar associada à menor variedade e qualidade da alimentação, maior consumo de gordura saturada e menor pontuação no Healthy Eating Index .
	Taylor *et al.* (2018)	Consumo de cada grupo alimentar	Até os 10 anos, crianças seletivas apresentaram menor ingestão de carne, frutas e vegetais, sendo os vegetais o grupo de maior redução.
	Pereboom *et al.* (2023)	Padrão alimentar	Maiores níveis de seletividade na infância associados à menor frequência no consumo de frutas, vegetais, peixes e laticínios na idade adulta.
	Van der Horst *et al.* (2016)	Consumo dos grupos alimentares	Crianças seletivas apresentaram menor consumo de carnes e outras fontes proteícas e vegetais. Apesar das diferenças, o consumo alimentar das crianças seletivas não diferiu tanto das não seletivas.
Micronutrientes	Xue *et al.*	Ingestão de	Crianças seletivas apresentaram menor ingestão de

	(2015)	micronutrientes	ferro e zinco.
	Taylor *et al.* (2016)	Ingestão de micronutrientes	Menor ingestão de vitamina A, ferro e zinco. E crianças com seletividade persistente ou de início tardio também apresentaram menor consumo de vitamina D e selênio.
	Kwon *et al.* (2017)	Variabilidade alimentar e micronutrientes	Menor variabilidade alimentar associada à menor ingestão de micronutrientes, sem redução significativa da ingestão energética.
	Volger *et al.* (2017)	Ingestão de micronutrientes	Crianças seletivas com baixo peso para estatura apresentaram ingestão abaixo das recomendações de cálcio, ferro, zinco e vitaminas C,D e E.
	Li *et al.* (2017)	Ingestão de energia, nutrientes e grupos alimentares	Não foram observadas diferenças consistentes na ingestão de energia e nutrientes entre as crianças seletivas e não seletivas. Em crianças de 6 a 11 meses, houve menor ingestão de vitamina A, B1, B2, B6 e C. Também foi observado menor consumo de frutas e ovos entre as crianças seletivas.
Crescimento e estado nutricional	Dubois *et al.* (2007)	Peso e crescimento	Crianças seletivas apresentaram maior tendência a menor peso para a idade, especialmente quando a seletividade persistia por mais de dois anos.
	Chao *et al.* (2018)	Crescimento e estado nutricional	Crianças seletivas apresentaram menores escores-z de peso/estatura, estatura/idade e IMC/idade.
	Rohde *et al.* (2017)	Índice de Massa Corporal	Não foram observadas diferenças significativas no IMC entre crianças seletivas e não seletivas.
	Taylor *et al.* (2019)	Peso e altura	Apesar das diferenças em peso e altura, aproximadamente dois terços das crianças seletivas não apresentaram baixo peso durante o período de acompanhamento.
	Pereboom *et al.* (2023)	Indice de Massa Corporal	Não foi observada associação significativa entre seletividade alimentar na infância e IMC abaixo dp recomendado.

Fonte: elaborado pelos próprios autores.

Discussão

Os achados desta revisão indicam os impactos da seletividade alimentar na infância em diversas áreas e apontam sua relação principalmente com à redução da variedade alimentar e à menor ingestão de determinados grupos de alimentos. Essa característica pode representar uma importante repercussão do comportamento seletivo, uma vez que a exclusão ou baixa aceitação de diferentes alimentos pode limitar a diversidade da alimentação e, consequentemente, a oferta de nutrientes.

Os resultados encontrados não foram uniformes entre os estudos, especialmente em relação à ingestão energética, ao consumo de nutrientes e aos indicadores antropométricos. Essa heterogeneidade demonstra que a seletividade alimentar pode se manifestar de diferentes formas e apresentar repercussões distintas de acordo com sua intensidade, duração e características do padrão alimentar da criança.

A baixa variedade alimentar foi um dos achados mais frequentes nos estudos analisados. Taylor *et al.* (2019) observaram que crianças identificadas como seletivas apresentaram menor consumo de carne, frutas e vegetais aos dez anos, enquanto Falciglia *et al.* (2000) também identificaram menor variedade alimentar entre crianças com maior grau de neofobia alimentar. Esses resultados reforçam a relação entre a dificuldade em aceitar determinados alimentos e a composição da dieta. A menor aceitação de frutas e vegetais merece atenção, considerando que esses alimentos contribuem para o fornecimento de fibras, vitaminas e minerais. Da mesma forma, a redução no consumo de carnes e outros alimentos de origem animal pode interferir na ingestão de nutrientes específicos e na oferta de proteínas, especialmente quando esses alimentos são excluídos de maneira persistente. Embora os estudos analisados não permitam afirmar que a seletividade alimentar resulte

necessariamente em inadequação proteica, a restrição de alimentos fonte de proteínas de alto valor biológico pode reduzir a diversidade das fontes proteicas presentes na dieta. Além disso, a exclusão de determinados grupos alimentares pode comprometer não apenas a oferta de micronutrientes, mas também a composição qualitativa da alimentação, reforçando a importância de avaliar os diferentes componentes da dieta em crianças com comportamento seletivo.

A redução da variedade alimentar também foi observada por Pereboom *et al.* (2023), que identificaram, em um acompanhamento longitudinal, associação entre maiores níveis de seletividade alimentar na infância e menor frequência de consumo de frutas, vegetais, peixes e laticínios na idade adulta jovem. Esse resultado reforça os achados dos demais estudos ao demonstrar que a seletividade esteve relacionada a um padrão alimentar menos diversificado, embora não tenha sido observada associação significativa com o índice de massa corporal.

Entre os micronutrientes, destacaram-se o ferro, o zinco e as vitaminas A, C e D, que apresentam papel relevante no crescimento e desenvolvimento infantil. A redução da ingestão desses nutrientes merece atenção, especialmente porque pode estar relacionada à exclusão de grupos alimentares que constituem suas principais fontes. O ferro e o zinco, por exemplo, são importantes para o crescimento e o desenvolvimento cognitivo e imunológico, enquanto as vitaminas A, C e D participam de processos relacionados à imunidade, formação dos tecidos e saúde óssea. Assim, a restrição alimentar observada nas crianças seletivas pode assumir maior relevância quando envolve alimentos fontes desses nutrientes.

Nesse sentido, os menores consumos de ferro e zinco observados por Taylor *et al.* (2016) e Xue *et al*. (2015), assim como as menores ingestões de cálcio, ferro, zinco e vitaminas C, D e E identificadas por Volger *et al.* (2017), podem estar relacionados à restrição de determinados grupos alimentares observada nas crianças seletivas. Esses achados complementam os resultados anteriormente discutidos sobre a redução da variedade alimentar, demonstrando que a limitação do repertório alimentar não se restringe à escolha dos alimentos, mas pode repercutir na oferta de nutrientes essenciais. Dessa maneira, a seletividade merece atenção especialmente quando envolve a exclusão persistente de alimentos que constituem importantes fontes desses micronutrientes.

Esse aspecto é relevante porque uma criança pode apresentar consumo energético aparentemente suficiente e, ainda assim, possuir uma alimentação com baixa qualidade nutricional. A manutenção da ingestão energética não garante, portanto, que a dieta seja adequada em quantidade e qualidade de micronutrientes. Dessa forma, a avaliação da criança com seletividade alimentar não deve se limitar à quantidade total de alimentos ou calorias consumidas, sendo necessário considerar a variedade da dieta, os grupos alimentares excluídos e a frequência de consumo dos alimentos.

Quanto aos indicadores antropométricos, os resultados foram heterogêneos. Entre os estudos que identificaram possíveis repercussões sobre o crescimento, Xue *et al.* (2015), Dubois *et al.* (2007) e Chao *et al.* (2018) observaram menores valores de peso e/ou estatura entre crianças com comportamento seletivo, especialmente nos casos de maior persistência da seletividade. Em contrapartida, Rohde *et al.* (2017) não observaram diferenças significativas no IMC, enquanto Taylor *et al.* (2019) verificaram que a maioria das crianças seletivas não apresentava baixo peso.

Essa divergência pode estar relacionada à própria individualidade da seletividade alimentar, uma vez que sua intensidade e manifestação variam entre as crianças. Enquanto uma pode apresentar restrição a poucos alimentos e manter uma alimentação capaz de atender às suas necessidades, outra pode excluir uma quantidade maior de diferentes grupos alimentares, comprometendo a variedade e a adequação da dieta. Assim, embora a seletividade possa estar associada a alterações no crescimento em alguns casos, não determina isoladamente o estado nutricional da criança. A repercussão sobre peso e estatura pode variar conforme a duração e a intensidade da seletividade, a quantidade e os grupos de alimentos excluídos e a capacidade de compensação da ingestão energética. No entanto, a seletividade não deve ser considerada, isoladamente, indicativa de comprometimento do crescimento, mas merece maior atenção quando é persistente e envolve restrições alimentares mais amplas.

Os achados relacionados à qualidade da alimentação também merecem destaque. Nesse contexto, Falciglia *et al.* (2000) observaram maior consumo de gordura saturada e menor pontuação no *Healthy Eating Index* entre crianças com maior grau de neofobia alimentar. Esse padrão pode estar relacionado à maior aceitação de alimentos com características sensoriais mais previsíveis, como sabor, textura e aparência, enquanto alimentos como frutas, vegetais e preparações com diferentes combinações de sabores podem apresentar maior resistência à experimentação. Além disso, quando alimentos recusados, como frutas, vegetais ou carnes, são substituídos por um número limitado de

alimentos preferidos, esses alimentos tendem a ser consumidos com maior frequência, podendo favorecer uma alimentação menos diversificada e de menor qualidade nutricional. Assim, a seletividade pode estar relacionada não apenas à redução da variedade alimentar, mas também à escolha predominante de alimentos de menor qualidade nutricional.

De modo geral, os achados desta revisão indicam que a principal repercussão da seletividade alimentar está relacionada à redução da variedade e à menor qualidade da dieta, especialmente pela menor participação de frutas, vegetais, carnes, peixes e laticínios. Embora essas restrições possam estar associadas à menor ingestão de determinados micronutrientes, os resultados referentes à ingestão energética, ao peso, à estatura e ao IMC foram menos consistentes. Considerando esses achados, evidencia-se que a seletividade alimentar não deve ser interpretada como sinônimo de inadequação nutricional ou comprometimento do crescimento, mas como um comportamento que pode apresentar diferentes repercussões conforme sua intensidade, duração e as características da alimentação da criança.

Conclusão

A presente revisão evidenciou que a seletividade alimentar na infância está principalmente relacionada à redução da variedade e da qualidade da alimentação, com menor consumo de diferentes grupos alimentares e com redução na ingestão de alguns micronutrientes, especialmente ferro, zinco e determinadas vitaminas, em parte dos estudos. Embora tenham sido observadas associações com alterações em indicadores de crescimento em parte dos estudos, os resultados referentes ao peso, à estatura e ao IMC foram heterogêneos, não permitindo estabelecer que a seletividade resulte necessariamente em comprometimento do estado nutricional. Diante disso, suas repercussões parecem depender da intensidade, duração e extensão das restrições alimentares, reforçando a importância da avaliação individualizada do consumo alimentar e do estado nutricional de crianças com comportamento seletivo.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde**.** Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Disponível em: 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.

BROWN, Callie et al. Association of Picky Eating and Food Neophobia with Weight: A Systematic Review. **Childhood Obesity**, v. 12, n. 4, p. 247–262, ago. 2016. DOI: 10.1089/chi.2015.0189

BONISSONI, Alessandra et al. Consequências da seletividade alimentar para o estado nutricional na infância: uma revisão de literatura. **Revista Perspectiva**, v. 49, n. 185, p. 69–84, 12 mar. 2026. https://doi.org/10.31512/persp.v.49.n.185.2025.508.p.69-84

CHAO, Hsun-Chin. Association of Picky Eating with Growth, Nutritional Status, Development, Physical Activity, and Health in Preschool Children. **Frontiers in Pediatrics**, 2018. doi: 10.3389/fped.2018.00022

CONSELHO REGIONAL DE NUTRIÇÃO DA 3º REGIÃO**.** Seletividade alimentar: Guia de Orientações e Manejo no Ambiente Escolar. Disponível em: <https://www.crn3.org.br/arquivos/ebook-seletividade-alimentar-2026pdf.pdf>.

DE BARSE, Lisanne *et al*. Infant feeding and child fussy eating: The Generation R Study. **Appetite**, v. 114, p. 374–381, jul. 2017. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28400303/.

DUBOIS, Lise et al. Problem eating behaviors related to social factors and body weight in preschool children: A longitudinal study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 4, n. 1, p. 9, 2007.

FALCIGLIA, Grace A et al. Food Neophobia in Childhood Affects Dietary Variety. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 100, n. 12, p. 1474–1481, dez. 2000. DOI: 10.1016/S0002-8223(00)00412-0

GERARDO, Marisa M; MACAN, Tamires P. Determinantes nas preferências alimentares e seletividade alimentar em crianças. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 31, p. 62–66, 2022. Disponível em: https://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852022000400062.

KWON, Kyung *et al.* Association between Picky Eating Behaviors and Nutritional Status in Early Childhood: Performance of a Picky Eating Behavior Questionnaire**. Nutrients**, v. 9, n. 5, p. 463, 6 maio 2017. doi:10.3390/nu9050463

LI, Ziyi et al. Perceptions of food intake and weight status among parents of picky eating infants and toddlers in China: A cross-sectional study. **Appetite**, 1 jan. 2017. Disponivel em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666316307048?via%3Dihub.

PEREBOOM, Josine et al. Association of picky eating around age 4 with dietary intake and weight status in early adulthood: A 14-year follow-up based on the KOALA birth cohort study. **Appetite**, v. 188, p. 106762, 1 set. 2023. DOI: 10.1016/j.appet.2023.106762

RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M. Development of children's eating behavior. **Jornal de Pediatria**, v. 76, n. 8, p. 229–37, 15 nov. 2000. DOI: 10.2223/JPED.160

ROHDE, Jeanett F *et al.* Relationship between pickiness and subsequent development in body mass index and diet intake in obesity prone normal weight preschool children. **PLoS ONE**, 2017. doi:10.1371/journal.pone.0172772

TAYLOR, Caroline M.; EMMETT, Pauline M**.** Picky eating in children: causes and consequences. **Proceedings of the Nutrition Society,** 2018. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30392488/

TAYLOR, Caroline M et al**.** Macro- and Micronutrient Intakes in picky eaters: a cause for concern? **The American Journal of Clinical Nutrition**, 2016. Disponivel em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522047050O

TAYLOR, Caroline M. *et al.* Picky eating in preschool children: Associations with dietary fibre intakes and stool hardness. **Appetite**, 2016. doi:10.1016/j.appet.2016.02.021.

VAN DER HORST, Klazine *et al.* Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake. **Appetite**, ago. 2016. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666316301568?via%3Dihub.

VOLGER, Sheri et al. Nutrient intake and dietary patterns in children 2.5-5 years of age with picky eating behaviours and low weight-for-height. **Asia Pacific journal of clinical nutrition**, 2017. <DOI: 10.6133/apjcn.102015.02>

XUE, Yong *et al.* Growth and Development in Chinese Pre-Schoolers with Picky Eating Behaviour: A Cross-Sectional Study. **PLOS ONE**, 2015. Disponível em: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0123664