



# OS PRIMEIROS ALIMENTOS DO BEBÊ



## PRINCÍPIOS GERAIS

O filhote humano é o único ser em todo o globo terrestre que é incapaz de sobreviver aos rigores da Natureza sem o cuidado de seus pais ou cuidadores.

Sendo assim, os principais alimentos que o bebê necessita são o toque, o carinho e o amor. O bebê humano necessita de pele, de contato e de calor.

A mãe humana é o primeiro alimento. Ela faz a ponte entre o bebê e a mãe maior, o planeta Terra, absorvendo dos diversos alimentos uma nutrição mais complexa e resumindo-a na forma do colostrum, o primeiro alimento, e depois, na forma do leite materno.

Mais tarde, conforme amadurece, o bebê se torna gradativamente capaz de receber nutrição diretamente da Natureza. Os alimentos certos no tempo certo fazem toda a diferença para o bem-estar do pequeno ser, e ajudam a modular sua imunidade, capacidade digestiva e muitos outros sistemas vitais.

É importante dizer que existem diferentes perspectivas sobre como introduzir o alimento para bebês. Ao selecionar o material que decidi apresentar neste curso, optei por uma linha que é fundamentada em densidade nutritiva e facilidade digestiva. Uma abordagem bem coerente com todo o conteúdo do Coma Fora da Caixa.

Antes de apresentar os detalhes práticos sobre como introduzir os alimentos sólidos ao bebê, vamos aos princípios gerais:





## BEBÊS GORDUCHINHOS **SÃO BONS EXEMPLOS DE SAÚDE!**

É importante compreender que os bebês devem idealmente ser gorduchinhos. Uma boa camada de gordura corporal indica que ele está bem nutrido e obtendo os nutrientes de que necessita para seu desenvolvimento adequado.

É claro que isto não é uma regra absoluta, mas uma referência. Diferentes estruturas genéticas manifestam diferentes constituições. Mas, por favor, não tente manter o mesmo padrão de magreza aplicado aos adultos. Os bebês necessitam de gordura corporal para atingir um crescimento mais favorável.

Estudos apontam que as crianças que recebem dietas com baixo teor de gorduras e baixo colesterol não se desenvolvem bem. As gorduras animais fornecem vitaminas A, K e D, sendo que estas são necessárias para a absorção de proteínas e minerais, crescimento normal e produção hormonal.

Além disso, os bebês não convertem os betacarotenos (precursores inativos da vitamina A) em sua forma ativa de vitamina A (retinol), e muitos nascem com deficiência de vitamina D porque suas mães não obtiveram este pró-hormônio em doses suficientes durante a gestação.

Então aqui vale um recado às mães: lembre-se de um banho de sol nutritivo regularmente.

A gordura e o colesterol são perfeitamente seguros para seu bebê. O leite materno contém 55% de gordura e seis vezes mais colesterol do que um adulto consome em média através dos alimentos – e, ainda assim, os bebês não apresentam doença cardíaca.

A gordura e o colesterol são essenciais para o desenvolvimento adequado do cérebro e sistema nervoso, a mais importante estrutura do corpo humano.





## OS BEBÊS DEVEM SER **EXCLUSIVAMENTE** AMAMENTADOS POR SEIS MESES

O leite materno é o alimento perfeito para os bebês. A mãe natureza teve mais de 4 milhões de anos para aperfeiçoá-lo. Nos estágios iniciais da vida de um bebê, o leite materno atende a todas as necessidades de nutrientes.

Nenhum outro alimento ou líquido – incluindo a água – é necessário, mesmo em dias quentes e secos. (O leite materno é constituído de 88% de água, que sacia completamente a sede do bebê.)

O leite materno contém a mistura perfeita dos macronutrientes, sendo 55% de suas calorias de gorduras, 38% de carboidratos e apenas 7% de proteínas.

O aleitamento fortalece a imunidade, mantém o crescimento e desenvolvimento normais, é crucial para o desenvolvimento dos processos digestivos e do sistema gastrointestinal, favorece o vínculo mãe-filho, facilita o desenvolvimento emocional, motor, cognitivo e do sistema nervoso.

O leite materno é um alimento completo, perfeitamente adaptado ao metabolismo da criança, fornecendo nutrientes em quantidade adequada e inúmeros fatores para o desenvolvimento e a proteção da criança, como anticorpos, leucócitos (glóbulos brancos), macrófagos, monolaurina (bactericida), laxantes, enzimas como lipase e lisozimas, fibronectinas, ácidos graxos, gama-interferon, neutrófilos, fator bífidio e outros que atuam contra infecções comuns da infância.

O colostrum é o primeiro leite, produzido durante a gravidez e liberado nas primeiras horas e dias após o parto. É mais proteico, mais aguado, com mais minerais, vitamina A, grande quantidade de imunoglobulinas, muito importantes para o sistema imune em formação e probióticos, que vão começar a colonizar os intestinos.





## A IMPORTÂNCIA DA **MICROBIOTA** PARA O BEBÊ

**"Toda doença começa no intestino"** - Hipócrates

Esta é, naturalmente, uma das razões pelas quais a amamentação é tão importante. A lactose é o carboidrato predominante do leite, e auxilia a proliferação dos Lactobacillus bifidus, que inibem o crescimento de micro-organismos patogênicos, impedindo o aparecimento de infecções intestinais.

O intestino se tornará o lar de mais de uma centena de trilhões de microrganismos e, como vimos no módulo 5, a importância deste ecossistema interior é inestimável. O intestino pode conter mais bactérias do que células no corpo.

Estudos também mostraram que as bactérias no nosso intestino influenciam tudo, desde o nosso apetite, peso, humor e inteligência. Por exemplo, diferenças iniciais na flora intestinal das crianças podem predizer quais delas terão sobrepeso aos sete anos de idade.

A microbiota adequada pode influenciar o desenvolvimento do sistema imunológico para o resto da vida de uma criança. Alterações na flora intestinal no nascimento e durante a infância pode predispor as crianças a alergias, asma e doenças auto-imunes.

Não é apenas a amamentação que tem papel importante neste aspecto.

Além de já estar em contato com a microbiota da mãe dentro do útero, nos partos naturais, a criança tem contato com as bactérias da mucosa vaginal, como Lactobacillus, que irão fortalecer e compor o sistema imune e começar a colonizar os intestinos, criando o ambiente propício para as outras bactérias benéficas e impedindo a instalação de microrganismos nocivos.

Isto não acontece na cesariana, em que os primeiros microrganismos que o bebê entra em contato são aqueles do ambiente hospitalar, frequentemente do gênero *Staphylococcus*, extremamente prejudiciais.

Sim, existem casos que a cesariana é indicada e até a única opção segura, e atualmente já é possível coletar as bactérias benéficas da mãe e colocar em contato com o bebê assim que este nasce.

Outro fator que influencia bastante a flora do nenê nestes momentos iniciais é a primeira mamada, que idealmente, acontece logo após o parto.

Além disso, é importante também citar que o contato com um ambiente natural limpo, com a terra, plantas, bichinhos, é muito benéfica e também acrescenta novas espécies de bactérias ao organismo.





## A AMAMENTAÇÃO PRODUZ **BENEFÍCIOS DURADOUROS**

Um estudo chamado de Young Child Feeding (Alimentação da Criança Pequena, em tradução livre), publicado pela Organização Mundial de Saúde resumiu uma pesquisa que indica que os bebês que são exclusivamente amamentados por seis meses têm 8,6 vezes menos risco de sofrer de diarreia.

Um estudo na Índia verificou que as mortes por diarreia e pneumonia poderiam ser reduzidas em um terço se as crianças pequenas fossem exclusivamente (em vez de parcialmente) amamentadas durante os quatro primeiros meses de vida. Infelizmente, apenas 35% dos bebês são exclusivamente amamentados durante os seis primeiros meses.

A amamentação também confere benefícios de médio e longo prazo, incluindo a proteção da criança contra uma variedade de transtornos graves e crônicos.

Os bebês que não são amamentados têm de 6 a 10 vezes mais probabilidade de não sobreviver aos primeiros meses de vida. Os bebês alimentados com fórmulas infantis também têm risco aumentado de doenças relacionadas à imunidade, tais como asma, diabetes tipo 1, doença de Crohn, colite ulcerativa e leucemia infantil.

Outros estudos sugerem que a obesidade, a hipertensão e as doenças cardíacas são mais comuns posteriormente na vida das crianças que não foram amamentadas, e as que são alimentadas com fórmulas infantis têm, em média, três pontos a menos na pontuação cognitiva do que aquelas que foram amamentadas.

## A AMAMENTAÇÃO DEVE CONTINUAR (COM ALIMENTOS SÓLIDOS) POR PELO MENOS DOIS ANOS

No mesmo estudo da OMS mencionado acima, os autores recomendam que a amamentação continue em conjunto com a introdução de alimentos sólidos (isto é, "alimentação complementar") por pelo menos 23 meses (dois anos). Este é o período mínimo requerido para nutrir adequadamente o bebê em crescimento. Algumas mães podem até estender este período.

Aos seis meses de idade, as necessidades de energia aumentada do bebê começam a exceder a energia provida pelo leite materno, então este é o momento de começar a introduzir os alimentos. Não é correto continuar com a amamentação exclusiva, e a amamentação deve ainda continuar sob demanda livre durante o período de alimentação complementar.

O leite materno continua a oferecer mais nutrientes de alta qualidade do que os alimentos, bem como fatores que protegem contra as doenças e reduzem o risco de doenças crônicas posteriormente na vida.

A OMS recomenda que o leite materno forneça pelo menos 50% das calorias para uma criança entre os seis e os doze meses de idade, e um terço das calorias entre os 12 e os 24 meses de idade.





## A AMAMENTAÇÃO DEVE SER FREQUENTE E SOB DEMANDA

Outro princípio importante é que a amamentação deve ser por livre demanda (sempre que a criança quiser). Foi demonstrado que a produção de leite está relacionada com a frequência da amamentação, e o suprimento de leite diminui quando a amamentação não é frequente.

Pesquisas mostram que quando uma mãe amamenta cedo e com frequência, numa média de 9,9 vezes por dia nas primeiras duas semanas, sua produção de leite é maior, seu bebê ganha mais peso e ela continua a amamentar por um período mais longo.

O reflexo de ejeção de leite acontece de acordo com a succão do bebê. Ou seja, a produção e o volume de leite são maiores quando ocorre o estímulo constante, quando a alimentação obedece à demanda do bebê (em vez de um horário artificialmente estabelecido e imposto pelos pais). A causa mais comum de problemas com o suprimento de leite são as amamentações infrequentes e/ou o posicionamento do bebê em relação ao peito da mãe.

É claro que sempre existem exceções e, em alguns casos, haverá menor volume de leite. Mas com uma boa nutrição, bons hábitos e a atenção adequada é possível otimizar sempre.



## FÓRMULAS INFANTIS

Para algumas mães pode não ser possível a amamentação, e uma ajuda especializada é altamente recomendável.

Opções naturais, como o leite de cabra, costumam ser sugeridas por profissionais mais conscientes, porém as fórmulas comerciais são mais comumente recomendadas.

As fórmulas baseadas em soja são especialmente perigosas, o ingrediente principal é o isolado de proteína de soja (transgênica), que nem sequer é reconhecido como seguro pela FDA americano. Bebês sujeitos à essas fórmulas recebem cerca de 6,25 miligramas de isoflavonas por quilo, diariamente. Isso é mais de dez vezes a quantidade que pode causar problemas em adultos.

Para um bebê de 6 quilos, por exemplo, a quantidade média de isoflavonas nas fórmulas de soja equivale a quatro pílulas de anticoncepcionais por dia.



## OS EFEITOS NOCIVOS DA FÓRMULA DE SOJA EM BEBÊS

A fórmula da soja causa danos à mucosa do intestino delgado e está associada ao desenvolvimento sexual prematuro em meninas, causando o início da puberdade antes dos 8 anos de idade.

Um estudo realizado em 1986 constatou que os bebês alimentados com soja tinham duas vezes mais probabilidade de desenvolver diabetes do que os lactentes.

Outro estudo realizado em 1998 descobriu que os níveis séricos de estrogênio estavam entre 13.000 e 22.000 vezes mais elevados nos bebês alimentados com soja do que nos lactentes, e em 2001 foi constatado que os bebês alimentados com fórmulas de soja têm mais problemas reprodutivos e asma, quando adultos, do que os que se alimentaram de leite materno.





## OS ALIMENTOS DEVEM SER INTRODUZIDOS **LENTA E CUIDADOSAMENTE**

Quando o bebê começa a receber novos alimentos, é melhor observar e proceder com cautela. Não tenha pressa. Seu bebê tem a vida toda pela frente para apreciar uma ampla gama de alimentos.

O sistema digestório do bebê ainda é imaturo e não permite que grandes partículas de alimento sejam absorvidas. Se estas partículas entrarem na corrente sanguínea, poderão causar uma reação imune, e esta pode se manifestar como asma, alergias alimentares, alergias respiratórias, problemas de pele e etc.

Desta forma, é importante introduzir um novo alimento por vez e continuar a oferecer este alimento por pelo menos quatro dias para excluir a possibilidade de uma reação negativa.

Sinais de intolerância incluem distensão abdominal, gases, irritabilidade, agitação, hiperatividade, sono perturbado, constipação ou diarreia, salivação frequente, congestão nasal ou peitoral e irritações cutâneas.

## AUMENTE GRADUALMENTE A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS À MEDIDA QUE O BEBÊ CRESCE

A consistência adequada do alimento depende da idade, do desenvolvimento neuromuscular e da dentição do seu bebê. Aos seis meses de idade, ele pode comer alimentos na forma de purês, ou ainda, amassados ou semissólidos. Aos nove meses de idade, é possível consumir alimentos que podem ser agarrados com as mãos. Aos doze meses, ele já está apto para consumir uma boa variedade de alimentos.

Há evidências de uma janela crítica para a introdução de alimentos “em pedaços”. Estes alimentos são aqueles que não são liquidificados, amassados ou feitos em forma de purê e contêm alguns pedaços sólidos.

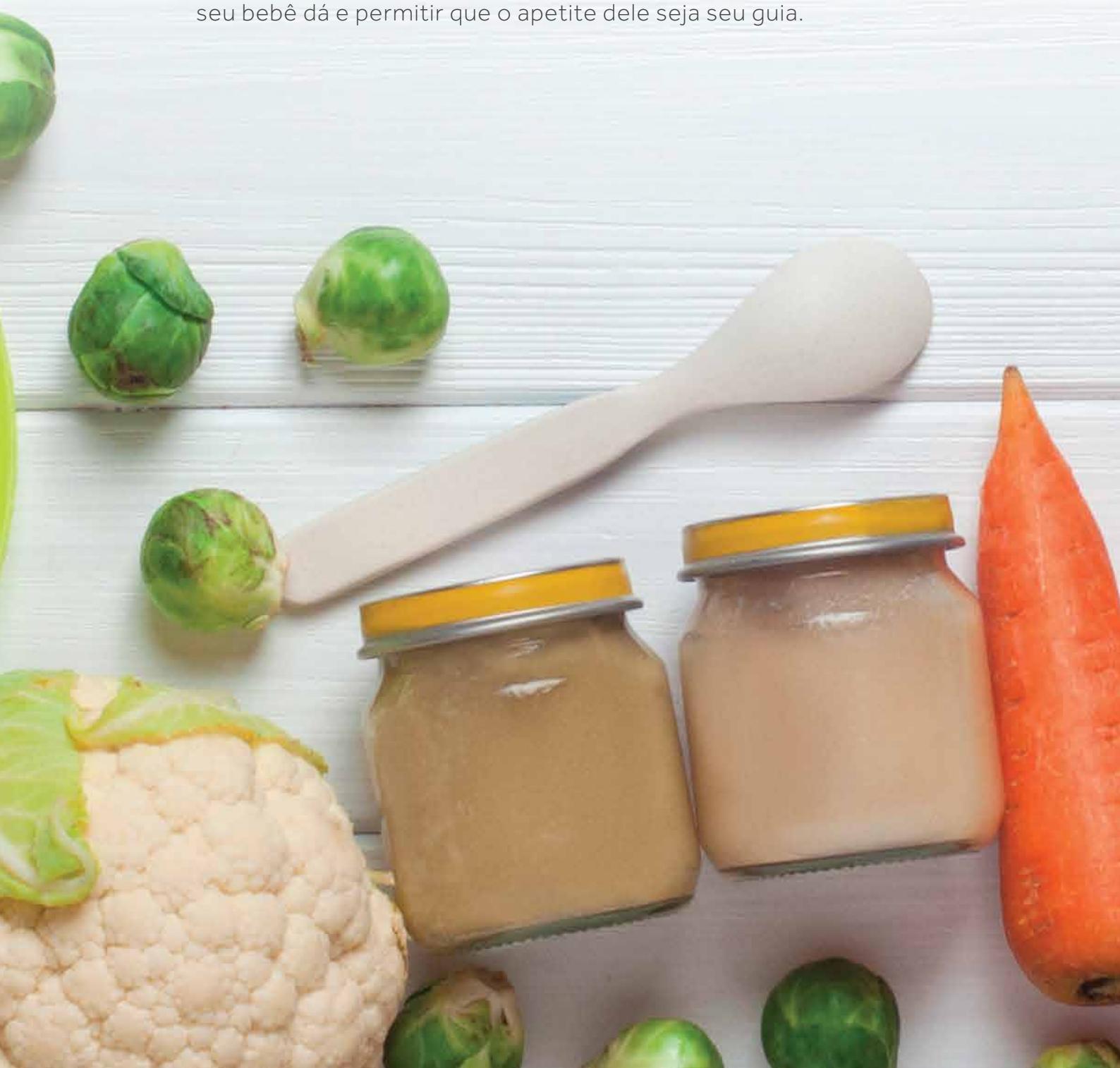
Se a introdução de alimentos em pedaços é retardada para além dos dez meses de idade, o risco de se ter dificuldades na introdução alimentar pode ser aumentado.

É por esta razão que é importante aumentar gradualmente a solidez dos alimentos com a idade.



## A FREQUÊNCIA DAS REFEIÇÕES TAMBÉM DEVE AUMENTAR COM A IDADE.

Um bebê em fase de amamentação, entre os seis a oito meses de idade, necessita de 2 a 3 refeições "sólidas" por dia. Dependendo do apetite da criança e do nível de atividade, um a dois lanches por dia também podem ser oferecidos. É melhor seguir os sinais que seu bebê dá e permitir que o apetite dele seja seu guia.





## ASSEPSIA X IMUNIDADE

Bebês tem uma tendência a buscar objetos ao seu redor e experimentá-los com a boca. Além de ser uma forma da criança colher impressões sobre o mundo através do sentido do paladar, é também uma maneira dela se expor às bactérias do ambiente e ir aos poucos desenvolvendo sua imunidade.

Uma criança que vive num ambiente 100% asséptico, de plástico, tende a não desenvolver uma imunidade tão eficiente.

Outro ponto importante é que deixar as crianças entrarem em contato com a terra, com as folhas, madeiras, conchas e com outros elementos da Natureza, via oral, é algo muito bom, mas permitir que coloquem na boca materiais sintéticos (como plástico) com toxinas e disruptores endócrinos definitivamente não é uma boa ideia.



## UMA DIETA VEGETARIANA / VEGANA É RECOMENDADA PARA BEBÊS?

Este é um tópico sensível e por isso decidi abordá-lo através da minha própria experiência. Logo quando descobri que seria pai, eu estava vivenciando uma experiência de veganismo (exclusão de todos os produtos de origem animal) que já durava 5 anos. No início foi uma excelente experiência: me senti mais leve e mais disposto.

Mas no último ano, a despeito de todos os meus cuidados com a suplementação, meu corpo dava vários sinais de que não estava prosperando naquela forma de alimentação. Exames hormonais, funcionamento cerebral, digestão e outros sistemas estavam longe da excelência.

Nesta época tive uma crise ideológica: como seria possível que a dieta que eu acreditava ser a mais nobre e superior em todos os sentidos não estivesse sendo suficiente para que a minha Saúde prosperasse?

Foi então que me abri para experimentar com algo que já conhecia, mas que minha filosofia me impedia de considerar: a densidade nutricional e a facilidade digestiva dos alimentos de origem animal.

Aos poucos fui me permitindo ingerir novamente a manteiga, os laticínios de cabra, os ovos... e em pouco tempo minha Saúde alcançou novos patamares.

Nessa mesma época, iniciei uma pesquisa detalhada sobre o que seria uma boa nutrição para uma criança, e percebi que os alimentos de origem animal são as opções mais adequadas para um bebê por algumas razões.

Assim fui aprendendo a separar aquilo que sabia e rejeitava sobre a indústria do alimento animal, e suas nefastas consequências, do conhecimento ancestral e tradicional sobre a importância de se nutrir com alimentos de origem animal.

Hoje, sou um onívoro com bons critérios: evito ao máximo alimentos que não sejam de pequenos produtores, ou selvagens, como os peixes naturais. Mas meus critérios também se aplicam aos produtos vegetais: evito as frutas e vegetais que não são orgânicos e sazonais.

Tomei esta decisão em função de uma demanda da minha individualidade, e hoje me sinto muito melhor. Foi algo que me ensinou a respeitar as diferenças e a entender que uma escolha alimentar não te faz melhor nem pior que ninguém. E que é sempre importante que a sua fisiologia esteja de acordo com a sua filosofia.

Eu comprehendo que algumas pessoas se dão muito bem com o veganismo ou o vegetarianismo, conheço bem os motivos envolvidos com esta escolha e os respeito de verdade.



Mas também comprehendo que muitas pessoas não prosperam nesta dieta, seja a médio ou a longo prazo. Eu acredito que é sempre válido para um adulto realizar seus experimentos e verificar o que funciona melhor para si.

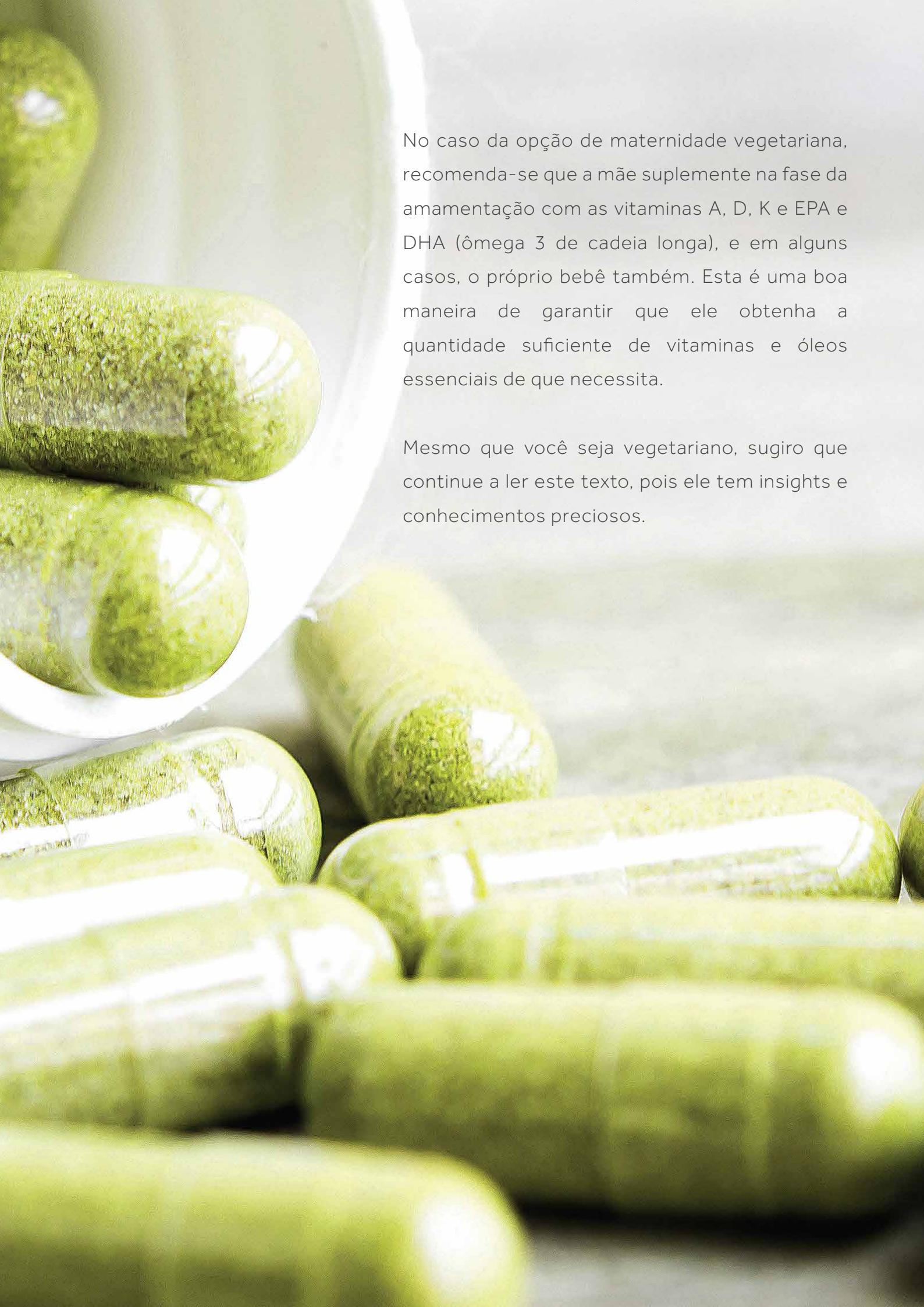
Entretanto, quando se trata de um bebê, um ser em formação, acredito ser especialmente importante cuidar para que não faltem elementos nutritivos essenciais e, ao mesmo tempo, não sobrecarregar sua delicada digestão com elementos inadequados.

Existem muitos alimentos vegetais nutritivos para bebês, mas ao longo da história humana, produtos animais sempre foram tradicionalmente incluídos nesta fase da nutrição.

Em culturas vegetarianas ou grupos vegetarianos tradicionais (em especial no caso dos hinduístas do norte da Índia), as carnes de todos os tipos são excluídas. Entretanto, alguns produtos de origem animal como ovos, leite e derivados são permitidos e intensivamente utilizados como fontes de nutrição, sendo importantíssimos para a gravidez, amamentação e o crescimento saudável do bebê.

Se a sua intenção é criar seu filho com uma dieta vegana estrita, é preciso ter plena consciência do risco e da absoluta necessidade de suplementos diversos e acompanhamento de perto por um profissional, com exames regulares. Tenha em mente que é um experimento recente, e que tradicionalmente sempre foi dada preferência para uma nutrição onívora densamente nutritiva na ocasião de uma nova vida, seja na pré-concepção, para aumentar a fertilidade, seja durante e depois da gestação e na introdução de alimentos à criança.





No caso da opção de maternidade vegetariana, recomenda-se que a mãe suplemente na fase da amamentação com as vitaminas A, D, K e EPA e DHA (ômega 3 de cadeia longa), e em alguns casos, o próprio bebê também. Esta é uma boa maneira de garantir que ele obtenha a quantidade suficiente de vitaminas e óleos essenciais de que necessita.

Mesmo que você seja vegetariano, sugiro que continue a ler este texto, pois ele tem insights e conhecimentos preciosos.

# INTRODUÇÃO AOS ALIMENTOS





## 6 MESES

Aos seis meses, o bebê está pronto para começar a comer alimentos sólidos, mas não duros. Lembre-se de que seu sistema digestório ainda não está muito desenvolvido. O ideal neste primeiro contato com o alimento são as formas mais macias e amassadas.

### **Uma gema de ovo (orgânico) por dia é um excelente primeiro alimento para o bebê.**

As gemas de ovos fornecem colina e colesterol, sendo que ambos são necessários para o desenvolvimento mental e a síntese hormonal adequada.

Sessenta por cento do peso seco do cérebro é constituído por gordura, e um quarto do colesterol livre no corpo é encontrado no sistema nervoso. O colesterol é crucial para a formação de sinapses, sendo essencial ao aprendizado e à memória, e é um componente importante das membranas das células que constituem a estrutura do cérebro. O colesterol também é necessário para ativar os receptores de serotonina, motivo pelo qual o baixo colesterol está associado com depressão, suicídio e comportamento violento.

A colina também exerce um papel importante sobre o desenvolvimento cerebral. Ela ajuda na formação dos neurônios e das conexões entre eles, que são tão essenciais nos primeiros quatro anos de vida. Estudos com animais sugerem que a colina aprimora a memória visual e auditiva, protege contra neurotoxinas e torna o sistema nervoso mais resiliente.

É importante usar ovos de galinhas criadas soltas (galinhas "caipiras"). Por quê? Porque seus ovos têm um teor mais elevado dos ácidos graxos ômega-3 de cadeia longa chamados de DHA. Como já dito, o DHA é um nutriente essencial para o desenvolvimento do cérebro e da acuidade visual.

E, ainda que as gemas de ovos sejam excelentes fontes de nutrição para os bebês em crescimento, as claras de ovos não devem ser dadas antes de um ano de idade. A parte branca do ovo contém proteínas de difícil digestão que seu bebê não será capaz de quebrar com facilidade. Assim sendo, sua introdução antes da idade adequada poderá aumentar o risco de alergias alimentares.

Além da gema, o bebê já pode começar a consumir alguns vegetais de raízes como cenoura, batata doce, beterraba, cozidos e amassados, e também algumas frutas como mirtilos, framboesa, uva sem a casca e sem sementes, pera macia, banana amassada, purê de maçã (cozida).

Outros alimentos com teor elevado de carboidratos, como os **grãos de cereais, devem ser rigorosamente evitados nessa fase.**





De fato, como discutido anteriormente, acredito que os grãos de cereais (à exceção do arroz branco e do trigo-sarraceno) devem ser evitados em geral, tanto por crianças como por adultos, por causa de sua toxicidade e propensão a causar danos ao trato digestório. Isso é especialmente verdadeiro nos bebês, cujo sistema digestório ainda está imaturo.

Recomenda-se não incluir cítricos, frutas ácidas e frutas mais duras e ásperas neste primeiro momento. Feijões, lentilhas e sementes são inadequados para o bebê nesta fase por serem de difícil e complexa digestão.



## 9 MESES

Considerando que você não tem uma oposição em nutrir seu bebê de forma onívora, e se todos os alimentos acima forem bem tolerados, você poderá passar a alimentar seu bebê com purês de carnes (boi, cordeiro, frango, peixe) cozidas e liquidificadas com legumes suaves, como chuchu e abobrinha.

A maior parte das pessoas não sabe que as carnes estão entre os mais **densamente nutritivos alimentos da natureza**. Além de serem proteínas de fácil digestão (sim, carnes são bem mais fáceis de digerir do que os feijões), elas contêm micronutrientes tais como ferro, zinco, B12 e vitamina E em grande quantidade e elevada biodisponibilidade. Todos estes são nutrientes importantes para um organismo em desenvolvimento.

Dê preferência para as carnes de animais criados soltos, à moda antiga, como o frango caipira, por exemplo. Ou as incríveis sardinhas, que podem ser transformadas em purê de forma integral, com espinhas (muito bem liquidificadas e peneiradas) e órgãos. O quesito PUREZA é mais que relevante para o sistema de um bebê.

Caso tenha acesso a um produto puro, o óleo de fígado de bacalhau pode ser introduzido. Sim, sua avó estava certa! O óleo de fígado de bacalhau é uma das melhores fontes de vitaminas lipossolúveis A e D, que são cruciais para um crescimento e desenvolvimento adequados.

Muitos bebês nascem com deficiência em vitamina D. O óleo de fígado de bacalhau é rico em vitamina D e nas gorduras ômega-3 de cadeia longa (EPA e DHA), que desempenham um importante papel no desenvolvimento cerebral, prevenindo inflamação e garantindo que o sistema endócrino funcione adequadamente.

Ou seja: um bom óleo de fígado de bacalhau é um excelente suplemento para bebês. Busque por um que seja extraído a frio e, se possível, fermentado. É mais fácil encontrar fornecedores no exterior.

Uma alternativa ao óleo de bacalhau são os fígados dos animais que vivem uma vida orgânica, natural, sem ração - é lá que se encontra a maior concentração de vitamina A e D. Pequenas quantidades de fígado de boi orgânico cozido e ralado também podem ser adicionadas à gema de ovo. Isso imita a prática das mães africanas que mastigam fígado antes de dar aos pequenos como primeiro alimento. O fígado é rico em ferro, o único mineral que tende a ser baixo no leite materno (possivelmente porque o ferro compete com o zinco quanto à absorção).

Não quer dar nem um nem outro ao seu bebê? Suplemente com Vitamina A e Vitamina D, ômega 3 (EPA e DHA), zinco, ferro e B12. Todos estes nutrientes estão disponíveis na fórmula para bebês no site de ATIVOS da Puravida - o Perfect Baby.



Você também pode usar uma pequena quantidade de sal marinho não refinado (como o rosa, por exemplo), ocasionalmente, em alguns alimentos.

As frutas com poucas fibras insolúveis podem ser dadas nessa fase. Estas incluem, mamão papaia, manga e abacate. Algumas frutas ricas em pectina tais como pêssego, damasco, maçã, pera e cereja também podem ser oferecidas, mas em pequenas quantidades.

O abacate e o leite de coco (este na forma de leite puro, não o industrial) são excelentes opções de alimento. Cortar um abacate ao meio e servir de colherada, ou liquidificar o mesmo é uma excelente ideia.

Alguns vegetais bem cozidos, como brócolis, acelga, abóbora e chuchu, já podem ser acrescentados. Também é um bom momento para introduzir caldos de ossos, tal como nossos avós preparavam - cozimento lento em água com um toque de vinagre para extrair os minerais e aminoácidos.

Você pode preparar com ossos de frango, de peixe, ou de boi, e é uma forma de aproveitar tudo aquilo que o animal deixa após seu sacrifício. Quase todas as culturas têm esta prática em sua ancestralidade.





Caldo de ossos caseiro é um alimento rico no aminoácido glicina, que é importante para balancear as carnes de músculo e as gemas de ovos, que são ricas em metionina. A glicina também ajuda no desenvolvimento da barreira intestinal, que é uma das chaves para uma saúde vigorosa e um sistema imune forte.

Não quer trabalhar com os caldos de ossos? Sem problemas. Suplemente com colágeno concentrado em pó de boa qualidade. Nele se encontram abundantes quantidades de glicina. Basta uma colher das de café por dia, misturada com qualquer alimento da criança.

É importante incluir um pouquinho de gordura quando se consome vegetais. As vitaminas lipossolúveis nas gorduras são necessárias para assimilar determinadas vitaminas e minerais nos vegetais, pois sem a gordura adequada, seu bebê não obterá todos os benefícios do consumo dos vegetais. O óleo de coco é uma escolha especialmente boa, uma vez que não requer os ácidos da bile para a digestão e é normalmente bem tolerado. Ghee é outra boa possibilidade.

Os leites de cabra, ovelha e vaca do tipo Jersey são muito mais fáceis de digerir. Se bem tolerados são excelentes opções, muito completas para o bebê que precisa de leite.

Uma gema de ovo liquidificada com leite de cabra de boa procedência confere à criança a maioria dos elementos nutritivos que necessita. Caso use o ovo cru, é extremamente recomendável que a casca seja higienizada, pois é através dela que podem ocorrer possíveis contaminações da bactéria Salmonella. Para isso, apenas procure lavar a casca do ovo com álcool de cereais ou álcool 70%.

Um aviso: sugere-se enfaticamente não utilizar fórmulas sintéticas à base de leite de soja (indigesto e transgênico), nutricionalmente desequilibradas, deficientes e com outros problemas que já foram citados. Infelizmente é comum que sejam prescritas e recomendadas.

Nessa fase, ainda não é uma boa ideia exagerar nos vegetais alaranjados como a cenoura. O fígado de um bebê ainda é imaturo e pode ter dificuldade de converter os carotenos presentes nestes vegetais ricos em retinol, a forma ativa da vitamina A.





## 12 MESES

Aos doze meses, a maior parte das carnes, frutas e vegetais pode ser introduzida na forma sólida. As carnes devem ser sempre cozidas, moles e suculentas, e não refogadas ou assadas, que são mais firmes, secas e mais difíceis de se extrair os nutrientes.

Aqui você pode introduzir as microalgas, como spirulina e clorella (1 tablete por dia), que são extremamente nutritivas.

Alguns temperos, como cebola e alho, podem ser acrescentados, sempre cozidos. As gorduras puras, como ghee, azeite e óleo de coco podem começar a ser adicionadas mais livremente. A manteiga também, mas é uma opção menos ideal que as anteriores.

Se os produtos lácteos ricos em gordura forem bem tolerados, a próxima etapa será introduzir os produtos lácteos fermentados como kefir de leite de cabra, iogurte e queijos duros.

A fermentação quebra as proteínas incompatíveis e facilita sua digestão, além disso, a fermentação introduz bactérias probióticas que ajudarão a estabelecer uma flora intestinal saudável em seu bebê – essenciais para uma vida longa e saudável, e que protegem contra uma variedade de doenças modernas.



## 16 MESES

Aqui alguns alimentos com mais chances de causar reações podem ser experimentados, como os vegetais da família das solanáceas: tomate, berinjela e batata. O arroz branco também pode ser introduzido e os pseudocereais como o trigo sarraceno e quinoa.

O ovo todo, incluindo a clara, também pode ser experimentado neste período. Leites de sementes e castanhas podem ser ofertados em pequenas quantidades.

Mas elas devem ser demolhadas durante a noite antes do consumo.

# 21 MESES

As nozes e sementes podem ser dadas nesta fase, mas são de difícil digestão e pertencem à categoria de alimentos com o maior potencial de causar distúrbios digestivos ou alergias nessa idade. Vá com calma. Sempre deixe de molho e depois desidrate, como foi explicado nos módulos iniciais.

Outros vegetais desta categoria são as leguminosas e feijões. Também vale o cuidado de demolhar e preparar adequadamente.

Aqui também podem ser oferecidas as frutas cítricas e mais ácidas como o abacaxi.

Verifique como seu bebê reage aos diferentes alimentos. Aos poucos ele estará pronto para se juntar à família na prática comum dos bons hábitos de nutrição e cultivo da Saúde!





## 24 MESES

Deste período em diante todas as outras categorias podem ser experimentadas.

Cereais, como trigo e milho, frutos do mar, laticínios variados e carnes refogadas ou assadas.

Ainda é valiosa a precaução de preservar a criança das diversas versões de açúcar, dos industrializados e refinados, aumentando as chances de uma alimentação saudável e consciente por toda a sua vida.

## ATENÇÃO ESPECIAL COM ALGUNS ALIMENTOS

Alguns alimentos costumam causar mais dificuldades e reações, então, é bom ficar bem atento e, ao oferecê-los, recomendável sempre observar o momento mais apropriado (tabela) e as reações que podem acontecer:

- Amendoim (recomendamos não oferecer ao seu bebê)
- Nozes (nuts), castanhas e sementes diversas, são ótimas fontes de nutrição mas devem ser idealmente demolhadas e oferecidas em pequenas quantidades
- Leite de vaca – prefira de ovelha e cabra
- Clara de ovo (evite até por volta de um ano de idade)
- Trigo (tente retardar ao máximo o contato com o trigo)
- Soja
- Frutos do mar
- Aditivos diversos como sulfitos e corantes
- Enlatados (podem conter toxinas e bactérias)
- Mel
- Temperos fortes - o paladar de um bebê é muito sensível. Sal em pequenina quantidade, no máximo. Açúcar é desnecessário e maléfico em qualquer instância.
- Refrigerantes NÃO - acredite, existem mães que oferecem refrigerantes de cola na mamadeira para seus filhos.





## MAIS ALGUMAS DICAS

É importante ressaltar que o uso da mamadeira e da chupeta podem atrapalhar a amamentação, fazendo com que a criança deixe de mamar e prefira a mamadeira por ela não exigir o esforço da sucção – o qual é necessário para o desenvolvimento da musculatura do rosto e da coordenação motora.

Outro detalhe interessante é que o hábito tão comum de buscar distrair a criança na hora da alimentação cantando, mostrando um livro, ou pior, colocando a tv ou algum filme no smartphone pode ter efeitos nocivos.

Este hábito de alimentar a criança sem que ela esteja atenta e decidir por ela o tipo de alimento, a hora e a quantidade leva a uma atitude passiva em relação à alimentação e a um distanciamento das próprias necessidades do corpo. Isto pode contribuir para problemas futuros como compulsão alimentar e obesidade.

Um dos primeiros passos para uma reeducação alimentar é estar presente no ato de comer (mindfull eating) e conduzir a atenção da criança para outra direção é o contrário disto.

É muito importante nesta fase que a criança tenha uma interação com a comida, olhe, conheça o cheiro, pegue e coloque na boca por sua própria vontade. Assim ela está totalmente presente, sentindo o sabor e a textura, aprendendo a conhecer, aceitar e apreciar o alimento como ele é.



## PERGUNTAS COMUNS

### Como devo preparar a gema de ovo como a primeira refeição do meu bebê?

Cozinhe o ovo e separe a clara da gema. Simples assim.

### Comecei dando gema de ovo a meu filho e ele teve eczema ou vômito. O pediatra sugere que isso aconteceu por causa do ovo. Alguma ideia?

Isso acontece com uma pequena porcentagem dos bebês. É possível, uma vez que algumas crianças têm reações ao ovo num primeiro momento. Se você suspeita que esta seja a causa, exclua os ovos da dieta do seu filho e prossiga com o próximo alimento da lista. Você poderá reintroduzir os ovos posteriormente.

### Minha filha adora gema de ovo. Posso dar a ela mais do que uma gema por dia?

Se sua filha adora gema de ovo, você pode sem dúvida oferecer mais do que uma por dia. O ovo está entre os alimentos mais ricos em nutrientes que um bebê (ou criança) pode consumir.

### Quanto de óleo de fígado de bacalhau eu posso dar ao meu filho?

Recomendo cerca de 0,5 ml para crianças de 6 a 12 meses, 1 ml para crianças de 1 a 2 anos, 1,5 ml para crianças de 2 a 4 anos e 2,5 ml para crianças de 4 anos ou mais.



## **Como devo dividir uma gema de ovo, alguns pedacinhos de fígado, óleo de fígado de bacalhau e banana amassada em duas ou três refeições ao dia?**

Aos seis meses, uma “refeição” é uma pequena quantidade de alimento. A amamentação ainda será a fonte primária de calorias. Algumas crianças nem vão se interessar pelos alimentos com essa idade; é comum que algumas só comecem a comer aos oito meses. Isto varia de criança para criança; algumas (poucas) crianças não toleram bem a gema de ovo nem comem o fígado. Nesse caso, apenas prossiga com a introdução alimentar, oferecendo purê de carne (ou carne ralada) e sopinhas. Não há regras rígidas aqui e alguma experimentação é sempre necessária.

## **Quais são as recomendações de líquidos (além do leite materno ou caldo de ossos) após os seis meses de idade?**

Pode-se oferecer água, mas não em grande quantidade, porque você não quer matar a sede e substituir o leite materno. O caldo de ossos a partir dos seis meses é uma boa opção de minerais e proteínas em forma líquida. Os únicos líquidos sugeridos são leite materno, caldo de ossos, água e leite de coco natural. Dê preferência para mamadeiras de aço ou vidro. Evite plástico.



**Desde que comecei a dar alimentos sólidos a minha filha, ela parece um pouco constipada e precisa fazer força na hora da evacuação. O que posso fazer para resolver esta questão?**

Experimente dar o Probiotic Balance da Puravida, ou então pique bem alguns vegetais e adicione à carne (para aumentar a fibra). Obs.: não comece o Probiotic Balance na dose recomendada na embalagem, é muito. Comece passando um pouco do pó no bico do seio ou coloque uma quantidade minúscula em uma colher, se o bebê aceitar tomar dessa forma. Então, a partir daí, vá aumentando a dose DEVAGAR até que atinja o resultado desejado. Se as fezes ficarem moles, reduza a dose.

**Tenho seguido as orientações mesmo antes de engravidar. Comecei a alimentar meu filho com alimentos sólidos, mas ele não está tolerando a maioria dos alimentos ricos em nutrientes da lista. Devo desconfiar que ele tenha intolerância a esses alimentos? Isso pode ser um sinal de que ele necessita ir a um especialista e, em caso afirmativo, a que tipo de especialista devo levá-lo?**

Procure por um bom nutricionista com experiência no trabalho com bebês. É incomum que um bebê amamentado nascido de uma mãe saudável tenha tantas sensibilidades alimentares, e isso pode indicar algum tipo de problema intestinal ou outro problema que necessita ser tratado em SEU próprio corpo. Enquanto isso, tente dar o seu melhor para tentar incorporar estes alimentos ricos em nutrientes à dieta do seu filho.



# IDADE

**0 A 6 MESES**

**6 MESES**

**9 MESES**

**12 MESES**

# ALIMENTOS

Leite materno apenas.

- Gema de ovo, vegetais de raízes como cenoura, batata doce, beterraba, cozidos e amassados.
- Algumas frutas como banana madura amassada, mirtilos, framboesa, uva sem a casca e sem sementes, pera macia e purê de maçã (cozida).
- Purê de carne, fígado orgânico ralado, óleo de fígado de bacalhau fermentado (emulsionado).
- Frutas como abacate, manga e papaia. Frutas com elevado teor de pectina, como pêssegos, damascos e maçãs, em pequenas quantidades.
- Vegetais cozidos como chuchu, abobrinha e brócolis.
- Caldo de ossos, leite de coco, água de coco, leite de cabra e ovelha,
- Ghee e óleo de coco.
- Microalgas: spirulina e clorella (1 tablete por dia).
- Maior parte das carnes (bem cozidas), frutas e vegetais na forma sólida.
- Alguns temperos, como cebola e alho, sempre cozidos.
- Gorduras puras, como ghee, azeite e óleo de coco podem começar a ser acrescentadas mais livremente.
- Manteiga também, mas é uma opção menos ideal que as anteriores.
- Fermentados como kefir e iogurte de cabra, ovelha ou vaca Jersey

# IDADE

**16 MESES**

# ALIMENTOS

- Vegetais como tomate, berinjela e batata.
- Leites de sementes e castanhas, em pequenas quantidades.
- Ovo, incluindo a clara.
- Arroz branco, trigo sarraceno e quinoa.

**21 MESES**

- Nozes, castanhas e sementes (adequadamente preparadas: demolhadas/ germinadas e desidratadas).
- Feijões e leguminosas devidamente preparadas.
- Frutas cítricas e mais ácidas, como o abacaxi.

**24 MESES**

- Deste período em diante todas as outras categorias alimentares começam a ser experimentadas.
- Cereais, como trigo e milho, frutos do mar, laticínios variados e carnes refogadas e assadas.

\* OBSERVAÇÃO: ESTAS SUGESTÕES SE BASEIAM NUMA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR AO LEITE MATERNO, CASO O BEBÊ NÃO ESTEJA SENDO AMAMENTADO, ALGUMAS ALTERAÇÕES PRECISARÃO SER FEITAS.

VEJA COM SEU MÉDICO / PEDIATRA.

