

20 DÚVIDAS SOBRE ALIMENTAÇÃO INFANTIL

1. Suco de beterraba acaba com anemia?

Não. Uma xícara de beterraba ralada possui apenas 0,8 miligrama de ferro. A criança anêmica tem que consumir todo dia 5 miligramas do mineral para cada quilo de peso, durante três meses. Já um bife pequeno de fígado tem, em média, 8,5 miligramas desse nutriente. A beterraba vai contribuir, mas ela sozinha não acaba com a anemia, devemos utilizar outros alimentos para suprir a deficiência de ferro.

2. Posso colocar todos os dias um bolinho desses comprados prontos na lancheira do meu filho?

Se for sem recheio nem cobertura, vá em frente. Eles são ótimas fontes de carboidratos. Mas, se pertencer à categoria dos recheados, não. Para obter a consistência cremosa, os recheios são produzidos com gordura hidrogenada, verdadeiro veneno. Em altas quantidades, leva à obesidade e ao aumento do colesterol (sim, criança também pode acumular essa substância nas artérias). Para variar, experimente substituir os bolos por bolachas salgadas ou sanduíches.

3. Crianças de qualquer idade podem comer frutos do mar?

Não. Por uma questão de segurança, espere que complete 2 anos. Os principais riscos são a intoxicação alimentar e as alergias. É bem verdade que cozinhar ou assar esse tipo de alimento diminui o perigo, mas é melhor evitar.

4. Café faz mal para os baixinhos?

A bebida não é das mais indicadas, porque a cafeína pode deixar a criança agitada. Porém, uma xícara pequena de café puro por dia não faz mal a ninguém. Se você já ouviu dizer que ele prejudica a absorção de cálcio, saiba que não há razão para se preocupar. A quantidade de cafeína presente em um copo de café com leite é tão pequena que não interfere na retenção do mineral pelo organismo.

5. O leite de soja pode substituir o de vaca?

Sim, se o problema for intolerância à lactose. Se não, o de vaca é melhor, porque tem mais cálcio. É bom saber, ainda, que um grupo de proteínas do leite de vaca, as caseínas, pode provocar reações alérgicas. Por isso, em caso de dúvida, consulte o pediatra ou a nutricionista.

6. Meu filho adora peixe cru. Tudo bem?

Acima de 2 anos, tudo bem. Para não arriscar, só vá a restaurantes impecáveis no que se refere à higiene. Caso a preferência recaia sobre o salmão que andou na berlinda como agente da difilobotríase (doença que provoca dor abdominal, náuseas e vômitos), cheque se foi previamente congelado a 21 graus e se o estabelecimento tem o certificado sanitário, que garante a procedência e a qualidade do pescado.

7. Alimentos com corantes causam alergia?

A resposta é “não” para a grande maioria dos baixinhos. Além dos corantes, os espessantes e os conservantes, encontrados nos produtos industrializados, também são considerados vilões e seu consumo deve ser moderado por não serem considerados saudáveis. Mas testes comprovam que apenas 5% dessas substâncias estão relacionadas a crises alérgicas. Já os alérgicos ao ácido acetilsalicílico, componente da aspirina, precisam tomar cuidado, porque tendem a apresentar reações a aditivos alimentares.

8. A carne vermelha é essencial para a criança crescer saudável?

Sim, ela é uma importante fonte de proteínas, gordura, ferro e zinco. Contra anemia, ela é imbatível. Está lotada do chamado ferro-heme, ou ferro orgânico, que é muito mais bem aproveitado pelo corpo do que o mineral presente nos vegetais. A anemia afeta mais de 40% das crianças em idade pré-escolar no Brasil. Por isso a carne vermelha deve ser consumida ao menos três vezes por semana. O frango e o peixe são bons substitutos apesar de não conterem a mesma concentração do ferro-heme.

9. Refrigerante diet e guloseimas adoçadas artificialmente devem ser evitados?

Por serem artificiais, recomendamos que esses alimentos sejam consumidos só quando realmente há necessidade, no caso de crianças diabéticas.

10. Gemada é capaz de dar pique?

Não é recomendada porque o ovo cru pode estar contaminado com salmonela. A bactéria pode provocar diarreia, vômito ou até levar à morte. Infelizmente, ovos de diversas marcas podem estar contaminados por causa de higiene e refrigeração deficientes. Como é quase impossível saber quais têm condições de consumo, o mais seguro é fritá-los ou, melhor ainda, cozinhá-los.

11. É verdade que alimentos crus e duros ajudam a desenvolver a musculatura da boca?

Sim, eles estimulam a mastigação, fortalecendo os músculos e facilitando a fala. Quando introduzir a sopa na dieta do bebê, em vez de bater os ingredientes no liquidificador, experimente passá-los na peneira. Depois que seu filho estiver mais crescido, amasse os alimentos com um garfo para que possam ser mastigados. E, assim que alguns dentes tiverem nascido, ofereça alimentos crus, como a cenoura e a maçã, em pequenos pedaços. Esta última dica vale para todo o resto da infância e a adolescência.

12. Leite fermentado ajuda a combater a diarreia?

Sim, os lactobacilos presentes no leite fermentado competem com as bactérias nocivas no organismo, modificando e colonizando a flora intestinal com germes benéficos. Assim, o consumo desse tipo de bebida pode regularizar a função intestinal e abreviar a duração da diarreia. Mas não deixe de procurar o pediatra.

13. Jantar muito tarde provoca sono agitado?

A chance de isso acontecer é grande, principalmente se a refeição for rica em gordura, que leva mais tempo para ser digerida, e a criança for para a cama logo depois de comer. Durante o sono, o organismo funciona mais lentamente e isso inclui a digestão. O estômago, então, fica mais pesado e chega a incomodar. Já uma refeição com baixo teor de gordura leva pelo menos duas horas para ser digerida. Após esse período a criança pode se deitar tranquilamente.

14. O que a mãe deve observar no rótulo – o índice de gordura ou o de sódio?

Os dois. É bom ficar de olho nesses ingredientes. A gordura não pode fornecer mais do que 30% das calorias diárias consumidas pela criança. Para não ficar fazendo conta a toda hora, basta usar o bom senso e, se oferecer algo com alto teor de gordura ao seu filho, cuidar para que o restante do cardápio daquele dia seja mais leve, aumentando o consumo de fibras na alimentação que ajudem a diminuir a absorção de gordura. Para o sódio, vale o mesmo raciocínio, lembrando que até 12% das pessoas entre 6 e 18 anos são hipertensas – o excesso de sal é prejudicial.

15. É melhor comer frutas com ou sem casca?

O mais indicado é consumi-las com casca, quando possível, porque ela é uma ótima fonte de fibras. Mas é importante que as frutas sejam muito bem lavadas em água corrente, para que fiquem livres de resíduos de agrotóxicos, substâncias extremamente prejudiciais.

16. Os macarrões instantâneos estão liberados?

O problema maior está no condimento que dá sabor e faz com que o prato seja um dos preferidos da garotada. Além de ser um tempero artificial, ele contém grande quantidade de sódio, que leva ao aumento da pressão e à retenção de água. Pode, mas só de vez em quando e, se possível, sem o condimento.

17. Vale a pena incluir aqueles pós multivitaminados na alimentação dos meus filhos?

Esses pós devem ser ingeridos como complementos da alimentação só se a criança apresentar déficit de nutrientes ou estiver abaixo do peso. Eles são indicados principalmente quando é necessário aumentar o aporte de calorias, vitaminas ou sais minerais no organismo. O ideal é que esse tipo de suplemento seja utilizado sob a orientação de um nutricionista.

18. As informações estampadas nas embalagens se referem às necessidades nutricionais de crianças ou de adultos?

Em geral elas se referem às necessidades dos adultos, exceto quando os produtos são destinados ao público infantil. O importante é saber que cada idade requer tipos e quantidades específicos de nutriente. E as recomendações mais indicadas para cada faixa somente o especialista pode fazer. Até vale olhar o rótulo, mas apenas para ter uma leve referência quando o consumidor é uma criança.

19. Sopas prontas substituem uma refeição?

Não. A quantidade de fibras e nutrientes presentes nesses produtos é muito pequena. E também têm alto teor de sódio. Se precisar recorrer à praticidade desse tipo de refeição, será necessário complementá-la com uma porção de carne, outra de legumes e uma fruta. O melhor mesmo é a velha e boa sopa caseira, preparada com ingredientes fresquinhos.

20. Quantas vezes por semana doces e refrigerantes podem entrar no cardápio?

Depende. Se a criança estiver acima do peso, ofereça duas porções desses itens por semana. Mas, se ela estiver abaixo ou no peso ideal, três porções semanais estão de bom tamanho. Esses alimentos devem ser oferecidos com muito mais cautela em caso de colesterol ou triglicérides altos ou mesmo hipertensão.

Fonte:

<https://saude.abril.com.br/bem-estar/20-mitos-e-verdades-sobre-alimentacao-infantil/>



Tatiana C. J. Siqueira
Nutricionista
CRN: 2001100033-9