

Guia Prático de Introdução de Frutas no Bebê e Dicas Essenciais para o Verão

A partir dos 6 meses a criança pode introduzir qualquer fruta, não há regra ou protocolo, no entanto é recomendável optar inicialmente pelas menos alergénicas devido à imaturidade do sistema digestivo e possíveis sensibilidades.



Por **Cátia Miranda**
NUTRICIONISTA - 2100N
WWW.CATIAMIRANDA.PT
FACEBOOK.COM/CATIAMIRANDA.
NUTRICIONISTA/
INSTAGRAM: NUTRICM
KATIA.NUTRICM@GMAIL.COM

O ideal é oferecer frutas biológicas, por serem mais saudáveis e não conterem pesticidas ou herbicidas. Quando isso não é possível, preferir as frutas da estação e retirar a casca, pois estas são as que estão mais disponíveis, e contêm menos químicos. **Não existe contra-indicação de nenhuma fruta na introdução alimentar! No entanto a introdução deve ser gradual, tal como os outros alimentos e deve vigiar-se possíveis reações.**

Como oferecer?

- Pelo o método Baby led weaning - BLW
As frutas devem ser cortadas em formato de hastes ou palitos, porque a criança ainda não é capaz de pegar no alimento em forma de pinça (movimento polegar e indicador), mas pega com a mão cheia. Os alimentos devem ser hastes ou palitos grossos, do tamanho do punho fechado do seu bebê. Conforme a criança cresce e o movimento de pinça se desenvolve, pelos 9 meses, o formato que é oferecido pode ser menor. Se a criança ainda não tem dentinhos, pode oferecer com uma parte da casca para a ajudar a segurar a comida. Ofereça a fruta inteira e descascada, sem sementes ou caroços, o que permite uma experiência melhor com a fruta. O bebê pode não conseguir pegar na fruta toda, por ser grande, mas irá provar com certeza. Tente com melancia, melão, manga...

- Pelo método de introdução alimentar responsiva (introdução alimentar participativa)
Oferecer a fruta amassada com uma colher. As frutas *in natura*, preferencialmente sob a forma de papa/amassadas, devem ser oferecidas nesta idade. A papa deve ser amassada, sem peneirar ou liquidificar, para que sejam aproveitadas as fibras dos alimentos e fique na consistência de puré. A recomendação é que os sumos sejam evitados, e se for oferecer, dar no máximo 100ml/dia. Pois os sumos tem um alto índice glicémico e há uma grande perda de fibras.

Gelado de FRUTA

(para maiores de 6 meses)

INGREDIENTES:

- 200 ml de água de coco ou água mineral
- 100 ml de leite de coco
- 1 chávena de fruta à sua escolha, picada e congelada
- 1 banana congelada, picada

PREPARAÇÃO:
Bata todos os ingredientes e coloque em forminhas de gelado ou copo com palitos.
Deixe no congelador por 4 a 6 horas.

Em relação à fruta, posso dar fruta ácida ao bebé?

O bebé pode comer fruta ácida, como abacaxi, laranja e até limão (excepto lima). Deve provar o alimento, ter contato com diferentes sabores, incluindo o azedo.

O equilíbrio é importante, então procure alternar frutas mais doces com frutas mais ácidas.

Por qual fruta devo começar?

Não existe uma fruta ideal para começar, inicie com as frutas da estação, por conterem mais nutrientes, estarem mais acessíveis, e de preferência biológicas,

por causa da quantidade de químicos que possam conter as restantes.

Alguns cuidados de segurança para introduzir as frutas:

1. Tirar sementes e caroços.
2. Tirar a casca se a criança já apresenta dentes e começa a rasgar a casca (quando a casca for grossa e não comestível).
3. Evite o formato circular. A via aérea do bebé tem formato arredondado e pode obstruir e levar ao engasgo. Alimentos como uva e tomate cereja devem ser cortadas longitudinalmente, sempre em 4.

Dicas Essenciais para o Verão:

- Iniciar o dia com um bom pequeno-almoço rico em proteína e boas gorduras ou fruta.
- Evitar a desidratação, incluindo o consumo das frutas de verão que contêm uma grande quantidade de água.
- Armazenar bem os alimentos tapados e refrigerados, especialmente se são cozinhados.
- Comer frutas e verduras frescas bem lavadas.
- Evitar levar alimentos que sejam facilmente contamináveis (como o ovo, molhos, entre outros que devem ser ingeridos após confeção), para a praia.
- Levar *snacks* de legumes crus ou cozinhados em pedaços (no caso de bebés mais pequenos), para a praia.
- Fazer pequenos períodos de exposição solar, por forma a adquirir vitamina D3.