

# 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.