



ARTHUR VAHIA/EDITORA PANELINHA

LIBERADOS PARA CRIANÇAS DE 6 MESES Salmão desfiado, feijão e chuchu bem amassados e morango em pedaços

COMIDA DE VERDADE

Só papinhas, só líquidos? Isso é coisa do passado. Estudos científicos comprovam que os bebês podem e devem consumir alimentos como os dos pais **THAIS BOTELHO**

“NÃO DÊ CARNE de porco ao seu bebê, ela é pesada demais.” “Misture todos os ingredientes da comidinha no liquidificador, para que ela fique bem nutritiva.” A avalanche de conselhos, vindos sobretudo de neófitos, mas também de especialistas, pouco serve para mães e pais tensos com aquele momento, em torno dos 6 meses de idade, em que o bebê deixa de depender exclusivamente do leite materno ou de compostos e começa a comer. A introdução alimentar é a porta de entrada de um mundo novo — fundamental para a nutrição infantil, um tanto assustador para o universo dos adultos.

Por falta de certezas, a proibição foi sempre a regra. Carne de porco, ovo inteiro, qualquer tipo de banana? Não pode, ponto. Não podia. Nos últimos anos, os avanços no conhecimento da fisiologia dos bebês provocaram uma reviravolta. Adeus às restrições exageradas. Já não é preciso apelar para papinhas de cores pálidas (embora seja inegável o zelo com que esses alimentos são elaborados e sua praticidade). “Hoje sabemos que o bebê pode ter uma dieta praticamente igual à dos pais”, diz Virginia Weffort, presidente do departamento de nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Um dos estudos mais completos afrouxou as regras na dieta dos pequenos no que se refere a um alimento sempre muito controverso, o amendoim. Com alto teor alergênico, ele era vetado pela maioria dos nutricionistas. Um trabalho publicado em 2015 por pesquisadores da universidade King's College de Londres, no entanto, provou que o efeito do amendoim no corpo dos bebês é exatamente o contrário. Testes com 640 crianças com idade a partir de 4 meses conduzidos ao longo de cinco anos revelaram que aquelas que o consumiam em pasta ao menos três vezes por semana tinham



MITOS DIGERIDOS

Exemplos de alimentos que entraram recentemente no cardápio de bebês a partir de 6 meses de idade

ANTES

Era proibida por ser gordurosa e pobre em nutrientes. Acreditava-se, portanto, que faria mal à digestão do bebê ou contribuiria pouco para sua saúde

Carne de porco



Ovo



Banana



Amendoim



HOJE

O lombo suíno chega a ter 40% menos gordura que a carne de vaca. É rico em vitamina B1, ideal para a prevenção de doenças cardíacas e neurológicas

O ovo inteiro pode ser ingerido. Só é vetado para bebês com histórico familiar de alergia ou que apresentem algum tipo de reação durante a amamentação

Todos os tipos (ouro, nanica, da-terra, prata, maçã ou banana-d'água) têm as mesmas propriedades e papel semelhante no processo de digestão

O contato precoce com o alimento na forma de pasta estimula o sistema imunológico a assimilar as proteínas e, assim, evita reação alérgica

Recomendavam-se sobretudo bananas de dois tipos: a prata e a nanica, consideradas mais leves e de fácil absorção

Só podia ser consumido por bebês com mais de 9 meses por causa da albumina presente na clara, um composto alergênico. Apenas a gema era permitida

Vetado por conter pelo menos nove tipos de proteína com alto poder alergênico. Poderia causar intoxicação ao bebê

Fontes: as nutricionistas Isabela Mota, da Sociedade Brasileira de Cardiologia, e Priscila Maximino, do Instituto Pesquisa e Ensino em Saúde Infantil

3% de risco de desenvolver alergias, porcentagem dentro dos padrões normais. Entre as não consumidoras, o índice foi de 17%. O que se descobriu: o contato precoce com o amendoim estimula o sistema imunológico a assimilar as proteínas responsáveis por alergias e, dessa forma, evita a reação. Deu-se essa mudança de comportamento também com a carne de porco, o ovo e a banana — tão vilipendiados no passado. “Agora, a introdução alimentar de um bebê pode ser tão simples e natural a ponto de influenciar a dieta da casa inteira, deixando-a mais saudável e prazerosa”, diz a best-seller em livros de culinária Rita Lobo, que acaba de lançar um livro sobre o assunto, *Comida de Bebê — Uma Introdução à Comida de Verdade*.

Aos 6 meses, o bebê já se senta, interage com objetos e tem gengivas fortes. Estudos recentes comprovaram ser desnecessário oferecer pratos majoritariamente líquidos — e a solução alternativa é banal, tem a grandeza das coisas simples. A nova orientação é que os alimentos devem ser amassados separadamente, com garfo, ou picados. Até o fim do ano, a Sociedade Brasileira de Pediatria atualizará seu guia alimentar para crianças, ressaltando a troca do suco natural pela fruta em pedaços. Dessa forma, o bebê consumirá as fibras do alimento. Nessa nova linha da pediatria, recomenda-se ainda que os bebês manuseiem a comida livremente, com as próprias mãos, sem que os pais interfiram demasiadamente.

O método, criado por uma agente de saúde britânica, recebeu o nome de Baby Led Weaning (“desmame guiado pelo próprio bebê”). Estudos comprovaram que crianças de 6 a 8 meses que utilizaram a técnica, se comparadas àquelas que se alimentaram com o auxílio dos pais, com colheres, são mais propensas no futuro a se sentar para comer com a família. Com um porém: ingeriram mais gordura e menos nutrientes. Enfatiza o pediatra Mauro Fisberg, coordenador de nutrição do Instituto Pensi, do Sabará Hospital Infantil, em São Paulo: “A tendência de liberar alimentos é definitiva, mas não há estudo que eliminará a importância da orientação constante dos pais e profissionais”. A atenção paterna é sempre bom acompanhamento. ■

ISTOCK; VICTOR SCHWANER; PEDRO RUBIENS; SHEILA OLIVEIRA