

# CARNES



DICAS  
De Mãe  
Para Mãe

SAIBA QUAIS CARNES VOCÊ  
DEVE USAR E QUAIS DEVE  
EVITAR!

Amor em Forma de Papinha

# SAIBA QUAIS CARNES VOCÊ DEVE COLOCAR NA PAPINHA DO SEU FILHO E QUAIS DEVE EVITAR

**Dicas preciosas para você, de mãe para mãe!**



Seu Pediatra pediu para introduzir carnes na alimentação do seu filho, e agora você não sabe qual escolher para fazer a papinha? Você está certa ao se preocupar com esse assunto. São muitas as opções e algumas não podem fazer parte da alimentação da criança pequena – é preciso esperar mais tempo para introduzir diversos tipos de carnes!

Sou mãe de dois filhos, já passei por isso, e vou te ajudar!!! Você não é a única mãe que tem essa dificuldade. Na verdade, quase todas nós passamos por isso – nossa vida hoje é diferente da vida das nossas mães e avós, e isso também acontece com a qualidade dos alimentos. O que eu vou te mostrar aqui não tem segredo e nem reza, são dicas que vão ajudar você na hora de escolher. Não deixe de ler este guia!

## EM QUE FASE COMEÇA A INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS SÓLIDOS PARA O MEU BEBÊ?

A introdução dos alimentos ocorre entre o 5º e o 6º mês de vida, normalmente iniciando com sucos e frutas. Nesta fase, seu bebê começa a experimentar os alimentos, e ele está conhecendo novos gostos e sabores. Ele está acostumado com o adocicado do leite materno. Quando você começar a introduzir os sucos e alimentos sólidos, ele certamente estranhará. Fará caretas, tentará recusar esse alimento ou suco oferecido... Não desista, e não pense que ele “não gosta” e que é melhor deixar de oferecer esse sabor. Inicialmente, qualquer sabor novo é analisado (e, muitas vezes, recusado), mas só assim ele poderá ampliar a sua capacidade de apreciar novos sabores.

Quando for a hora de introduzir a papinha salgada, tente começar com legumes como abóbora, cenoura, beterraba... adicionadas apenas com o caldinho da carne... esses tem melhor aceitação, por serem mais adocicados. Procure, inicialmente, não misturar muitos ingredientes, para que a criança possa construir seu paladar. Além disso, oferecer um sabor isolado de cada vez permite que você verifique a possibilidade de reações alérgicas ou qualquer dificuldade de digestão relativa àquele alimento específico. Sempre que introduzir um novo alimento/sabor para o seu bebê, ofereça-o isoladamente e, preferencialmente, por três vezes seguidas, para poder fazer essa observação.

Verifique com seu Pediatra quando deve introduzir o tempero na comida. Procure usar cebola, alho, salsa, cebolinha, alho-porró, todas as ervas frescas. Verifique também com seu pediatra se você pode usar sal (muitos preferem que se inicie com papinhas sem adição de sal). De qualquer forma, evite pimenta e o excesso de sal. Atualmente, indica-se a redução de sal nas dietas de crianças e adultos – “caprichar” no sal na papa do seu bebê pode fazer com que ele, ao crescer, continue exagerando na dose, o que não é saudável.



**A maioria das mães não sabe quais os tipos de carne usar na papinha do seu filho, muitas vezes por não conhecer a enorme variedade existente hoje nos mercados, ou não estarem habituadas a consumirem tipos menos conhecidos. Ou mesmo, não variam os tipos de carne por falta de ideia – quantas vezes nos falta inspiração!**

Não se preocupe, vou te explicar um pouquinho sobre as variadas carnes que te ajudarão na hora de preparar o alimento valioso e nutritivo para seu filho.

Para a escolha do tipo de carne que estará presente na alimentação da criança, deve-se levar em consideração o teor de ferro, que tem diferenças de uma para outra. A carne bovina é a que possui melhor absorção do ferro. Também o uso de vísceras, como rins, fígado e coração, deve ser encorajado devido ao seu conteúdo mineral e vitamínico, além de conterem proteínas.

A carne de boi magra possui um menor teor de gordura e provoca menos reação alérgica, sendo mais indicada para introdução no primeiro ano de vida do seu bebê. A carne bovina pode ser substituída por outro tipo de carne, uma ou duas vezes por semana, podendo inclusive substituir com o peixe, desde que sem espinhas. Após os 10 meses de idade, também pode ser substituída por ovo. Vísceras também devem ser oferecidas, como o fígado, com frequência quinzenal.



## ALÉM DO FERRO, QUAIS SÃO OS OUTROS BENEFÍCIOS QUE A CARNE BOVINA NOS OFERECE?

A carne é a única fonte de vitamina B12, nutriente vital para nossa saúde.

A gordura dos alimentos de origem animal (desde que os animais tenham sido criados soltos, e não em cativeiro e à base de ração) contém vitamina A, que não se encontra em alimentos de origem vegetal. O que nós encontramos nas verduras é o beta-caroteno, e ele pode ou não se transformar em vitamina A no nosso organismo. Essa transformação depende de múltiplos processos enzimáticos, que podem estar ausentes ou deficientes. A vitamina A é fundamental para a absorção e processamento dos minerais (que obtemos ao ingerirmos verduras, por exemplo). Além disso, a vitamina A protege nosso organismo contra infecções, é necessária para a fabricação de hormônios sexuais e do estresse, e para a saúde dos ossos, pele e olhos. A gordura dos alimentos de origem animal é também fonte de vitamina D que, juntamente com a exposição ao Sol, permite que nosso corpo produza vitamina D. A vitamina D é essencial, por exemplo, para nossa imunidade, para o bom funcionamento dos nossos hormônios e para nosso cérebro. Se os animais que comemos não tiverem sido criados ao Sol, faltará à gordura deles a vitamina D. Tente informar-se sobre o tipo de processo de criação animal – no Brasil, ainda temos a maior parte do gado criado no pasto (e não em confinamento), o que colabora para termos uma carne mais saudável. Mas é importante termos essas informações para que possamos dar uma ótima nutrição ao nosso maior tesouro!



## E A CARNE DE FRANGO?

O **Frango** é uma boa fonte de proteína magra que possui uma quantidade de gorduras saturadas menor do que a carne de bovina e contém nutrientes essenciais tais como vitaminas (em especial, as do complexo B: B2 e B12), minerais e aminoácidos. Apesar da quantidade ser inferior à encontrada na carne de boi, o frango também possui ferro, o mineral que combate a anemia. Prefira a linha de frangos orgânicos (recebem rações com ingredientes orgânicos certificados, sem ingredientes de origem animal e sem antibióticos, hormônios ou outras químicas que podem ser danosas à saúde do seu bebe).



## COMO COMEÇAR A INTRODUÇÃO DA CARNE NA ALIMENTAÇÃO DO MEU FILHO?

Você pode começar apenas com o caldo destas carnes, cozinhando os legumes neste caldo. Aos poucos vá introduzindo os pedaços, podendo triturar com os demais ingredientes.

Acho que nem é necessário esclarecer aqui que esse caldo não pode ser substituído pelos caldos prontos, esses em cubinhos que compramos no mercado, tão utilizados hoje em dia. Esses cubinhos não contém valor nutricional como o da carne “de verdade”, além de conterem inúmeros componentes químicos que poderão fazer mal ao seu bebê.

## QUAL A MELHOR FORMA PARA APRESENTAR A CARNE AO BEBÊ?

Prefira inicialmente os purês de carne, pois sua digestão é mais fácil e reduz o risco de asfixia para crianças pequenas, que podem se engasgar facilmente. Bata a carne já cozida e temperadinha no liquidificador ou no processador até que se transforme em purê. Com isso, facilita a absorção do ferro pelo corpo do seu bebê.

Normalmente entre o 10º mês e 1 ano de idade, a criança já pode comer o mesmo alimento preparado para a família, ainda assim, corte em pedaços bem pequenos, para evitar engasgos.

## QUAIS CARNES EU NÃO DEVO INTRODUIZIR NA ALIMENTAÇÃO DO MEU FILHO NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA?

**Carne suína:** Alguns especialistas alertam que esta carne é rica em gordura saturada e possui fator alergênico, por isso aconselham que seja inserido na alimentação da criança após 12 meses. No momento da introdução, começar com cortes magros, e aos poucos incluindo demais cortes. Por exemplo: lombo, pernil e paleta sem a gordura externa, apresentam baixo teor de gordura. A carne suína possui composição nutricional bem semelhante à carne vermelha, ela é fonte de proteína, contém várias vitaminas e minerais como ferro, potássio, cálcio, fósforo, vitaminas do complexo B, etc.

Lembrando que é muito importante quando for consumir a carne de porco, procurar sempre saber se a carne foi submetida à inspeção da Vigilância Sanitária e também se foi cozida ou assada devidamente.



**Crustáceos:** Camarão, lagosta, siri, tatuí, pitu, lagostim, caranguejo, ostras, vieiras e ovas de peixe: devido ao alto potencial alergênico, esses alimentos são totalmente contra-indicados até os 3 anos.



**Carnes processadas:** como presunto, salsicha e linguiça, não são alimentos adequados para seu bebê, são ricos em sal, e repletos de diversos aditivos incorporados às carnes, que podem desencadear uma reação alérgica em bebês mais sensíveis. Quanto mais tempo você puder evita-las, melhor!





## QUAIS AS CARNES MAIS INDICADAS PARA PREPARAR O ALIMENTO DO MEU BEBÊ?

### **CARNES:**

- **Carne de boi magra:** filé mignon, coxão mole, patinho... são as mais usadas. Músculo também é muito bom!
- **Fígado de boi**
- **Frango orgânico sem pele**

### **PEIXES:**

- **Peixes de sabor suave:** Linguado, Merluza, Cação, Saint Peter e Tilápia (sempre tomando cuidado com espinhas). Depois do peixe estar preparado, “desfie” sua carne para ter certeza de não ter sobrado qualquer espinha!

### **Não esquecendo do OVO:**

- **Ovo caipira** (muitos Pediatras aconselham introdução a partir do 10º mês de vida, verifique com o pediatra do seu filho).

Ao introduzir o ovo, comece apenas com metade de uma gema – cozinhe o ovo duro, utilize apenas metade da gema amassada junto com a papa de legumes. Vá aumentando a quantidade até chegar a uma gema inteira e, posteriormente, ao ovo inteiro. (Consulte seu Pediatra sobre esse procedimento).

### **Uma dica importante:**

Evite totalmente qualquer coisa química na alimentação do seu filho! Nada de caldo em cubinhos, temperos prontos preparados, sucos em pó, salgadinhos e docinhos industrializados, chocolates ou mesmo gelatina artificial. Muitas crianças tem surgido com reações alérgicas importantes a alimentos com corantes ou temperos artificiais. Fuja deles!

Lembre-se, as particularidades de cada criança devem ser respeitadas, por isso sempre siga as orientações de seu Pediatra e/ou Nutricionista.

Agora você já sabe quais as melhores carnes para utilizar no preparo do alimento do seu filho!

Fique por dentro de muitas outras dicas, siga meu canal no **YouTube**, assim você terá acesso a todo o conteúdo de vídeos!

Clique aqui:



Tati alvares

Curta minha pagina no **Facebook**, para não perder nenhum post!

Clique aqui:



[facebook.com/tatinhaalvares](https://facebook.com/tatinhaalvares)