

Receita de papa salgada

Sopa de legumes com carne

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA
Carne moída	2 colheres (sopa)
Macarrão	1 colher (sopa)
Abobrinha	1/2 unidade pequena, picadinha
Sal	1/2 colher (café)
Cebola ralada	1 colher (chá)
Óleo	1 colher (sobremesa)



Fev/05

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne e a cebola ralada. Acrescente a abobrinha e um copo e meio de água. Quando ferver, junte o macarrão e o sal. Cozinhe até que os ingredientes estejam macios. Amasse e ofereça à criança.

SUBSTITUIÇÕES

A abobrinha pode ser substituída por chuchu, vagem, quiabo ou brócolis.

RENDIMENTO: 1 porção.

Elaborada pelo Setor de Nutrição do HCor.

Em caso de dúvida, entre em contato pelo telefone (11) 3053-6611 – ramal 2052 ou 2053.



Hospital do
Coração

Associação do
Sanatório Sírio

Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 147
São Paulo – SP
(próximo à Praça Oswaldo Cruz)
CEP 04004-030

Telefones

Geral: (11) 3053-6611

Pronto-Socorro: (11) 3889-9944

Central de Agendamento: (11) 3889-8811

Fax: (11) 3887-3363

www.hcor.com.br – hcor@hcor.com.br

Responsável Técnico: Dr. Luiz Carlos Bento de Souza – CRM 12.567.



Hospital do
Coração

Cardiopediatria

Orientação Nutricional
na Cardiopediatria

A boa alimentação desde o nascimento
é a garantia de que a criança desenvolverá
todo o potencial com que nasceu.



Aleitamento materno

A amamentação é a maneira natural de alimentar o bebê nos primeiros meses de vida, e apresenta muitas vantagens tanto para a criança como para a mãe. A primeira delas é que o leite materno tem uma composição de nutrientes específica, que acompanha as necessidades da criança durante seu crescimento. Outra é que ele contém agentes protetores doados pela mãe, que evitam doenças infecciosas e diarreias. Além disso, a amamentação fortalece a musculatura da face e da boca da criança, prevenindo futuros problemas de fala e de formação dos dentes.

A recomendação é que o bebê seja alimentado exclusivamente com leite materno até os seis meses de idade, desde que esteja crescendo e se desenvolvendo dentro do padrão esperado.



Aleitamento artificial

Sem dúvida, o alimento ideal para o bebê é o leite materno. Mas, se por algum motivo não for possível alimentá-lo assim, os melhores substitutos são as fórmulas infantis, ou seja, os leites modificados especialmente para atender às necessidades nutricionais e às condições fisiológicas do primeiro ano de vida.

Não se deve dar leite de vaca integral, pasteurizado, em pó ou longa vida à criança que ainda não tenha completado 12 meses. Existem vários motivos para isso, mas relacionaremos abaixo apenas os três principais:

- a baixa quantidade de ferro, que pode gerar anemia e, com isso, retardar o crescimento da criança;
- a gordura do leite de vaca não é bem digerida nessa idade, e pode causar cólicas, diarreias e vômitos;
- a concentração de proteínas é maior, o que não é adequado. Nessa fase, a criança precisa de mais energia, que vem dos carboidratos (massas, arroz, batata, mandioca, mandioquinha e inhame).

Depois do primeiro ano, o bebê poderá passar a consumir o leite de vaca normalmente.

Introdução de novos alimentos

A partir dos seis meses, deve-se começar a introduzir novos alimentos na dieta do bebê; sem, no entanto, abandonar a amamentação, que pode prosseguir até os dois anos de idade.

Comece pelos sucos e papinhas de frutas. Os sucos devem ser oferecidos nos intervalos entre as mamadas, de preferência pela manhã, e na quantidade que o bebê aceitar. Não é necessário adicionar açúcar: o melhor é habituar a criança com os sabores das frutas.

Os alimentos novos devem ser introduzidos um a um, gradativamente. Dessa maneira, fica mais fácil identificar alguma intolerância ou alergia.

Duas semanas depois de introduzir as frutas é o momento de oferecer as papas salgadas. O ideal é começar pelo almoço, e só depois que a criança já estiver substituindo a mamada desse horário é que se deve iniciar a papa do jantar.

- Inicie a papa salgada com legumes, como batata, abobrinha e cenoura. Depois de três ou mais dias, passe a acrescentar carne. As carnes mais indicadas são patinho, coxão-mole, coxão-duro, músculo, lagarto e frango.
- A papa salgada deve conter de três a quatro alimentos diferentes. O melhor é tentar não repetir a papa durante a semana, pois assim o bebê conhecerá mais sabores.
- Utilize pequenas quantidades de óleo, sal e cebola para temperar as papas salgadas. Para amassar a papa, use o garfo e não o liquidificador. Também não passe a papa na peneira. A papa batida ou peneirada não estimula a mastigação.



Alimentação no primeiro ano de vida

Esta é uma fase muito importante para a formação dos hábitos alimentares. Veja, a seguir, sugestões para fazer corretamente a introdução de novos alimentos:

- A criança pode comer todo tipo de fruta ou tomar qualquer tipo de suco natural.
- As frutas devem ser as mais variadas, sempre respeitando a aceitação da criança.
- A refeição salgada sempre deve ser iniciada com consistência pastosa (papas e purês), e aos pouquinhos passar para uma consistência mais sólida (arroz, feijão, carne moída, legumes refogados).
- Evite doces, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas.
- Cuide da higiene no preparo e no manuseio dos alimentos e garanta condições de armazenamento e conservação adequadas.



	A PARTIR DE 6 MESES	1 ANO
Manhã	leite materno	leite materno ou leite de vaca + pão ou bolacha, papa ou suco de fruta
Intervalo	papa ou suco de fruta	suco de fruta ou fruta picada
Almoço	papa salgada	sopa em pedaços + almoço
Lanche	leite materno	leite materno ou leite de vaca + pão ou bolacha
Intervalo	papa ou suco de fruta	suco de fruta ou fruta picada
Jantar	leite materno	sopa em pedaços + almoço
Ceia	leite materno	leite materno ou leite de vaca