

PAPINHAS DA XICA

GUIA DE ALIMENTAÇÃO
PARA O SEU BEBÊ

6.^a
EDIÇÃO
REVISTA



SANDRA SANTOS
NUTRICIONISTA

ARENA



Para a Francisca

ÍNDICE

A NOSSA HISTÓRIA 7

SOBRE ESTE LIVRO 11

A ALIMENTAÇÃO DO MEU BEBÊ 17

O LEITE MATERNO 21

A INTRODUÇÃO ALIMENTAR 25

AS MINHAS PRIMEIRAS SOPAS E PURÉS DE LEGUMES 35

AS MINHAS PRIMEIRAS PAPINHAS DE FRUTA 45

AS MINHAS PRIMEIRAS PAPINHAS DE CEREAIS 51

OS 5 PASSOS PARA FAZER PAPINHAS ESPECTACULARES 58

SUPLEMENTAÇÃO 61

AS VANTAGENS DAS SOPAS E PAPINHAS CASEIRAS *vs.* INDUSTRIALIZADAS 65

RECEITAS 68

+ de 4 MESES Almoço ou Jantar 71

Lanche 89

+ de 6 MESES Almoço ou Jantar 111

Lanche 133

+ de 9 MESES Almoço ou Jantar 155

Lanche 175

+ de 12 MESES Lanche 203

ÍNDICE DE RECEITAS 232

OBRIGADA 235

BIBLIOGRAFIA 237



A NOSSA HISTÓRIA

JÁ PASSARAM DEZ ANOS Desde que nasceste e que eu nasci como mãe. É estanho pensar que quando comecei a escrever e lancei a primeira edição deste livro eras ainda uma bebé.

Quando somos pequenos, vemos os pais como super-heróis: são mais velhos, responsáveis, muito seguros de si e sabem a resposta para todas as perguntas, mesmo para aquelas muito complicadas e difíceis, como as do Pai Natal ou de onde vêm os bebés. À medida que crescemos, vamos percebendo os seus medos e fragilidades, mas há algo que fica para sempre guardado no imaginário daquela palavra grande com superpoderes: MÃE.

Lembro-me de ouvir-te repetir «mamã» de todas as formas possíveis e imaginárias e uma ideia surgir do nada e não me sair da cabeça: Ser mãe é um lugar! E foi dessa forma que obtive a resposta que tanto procurava. Ser mãe é um lugar que construímos juntas, dia após dia, um lugar sem fronteiras, que se alimenta da tua luz, que te deixa ir mas está sempre cá para te receber, sem nunca te negar colo; que te segura quando estás prestes a cair e ri com a mesma vontade que tu quando brincas ao esconde-esconde na cortina transparente da sala. No teu sorriso, a pouco e pouco, vi pedaços de mim.

A miúda que veio do Porto para Lisboa atrás do sonho de ser atriz. A miúda impulsiva, curiosa, aventureira, segura de que tudo ia correr bem. Aquela que regressou ao Porto para terminar o curso. Aquela que não gosta de coisas inacabadas. Havia de tornar-se nutricionista. A miúda que, de tempos a tempos, deixou de acreditar. Que se tornou responsável, terra-a-terra. Tantas vezes desiludida e cansada. A miúda que fez novelas, cinema e voltou sempre ao palco, mesmo que isso lhe dê dores de barriga. Um dia achou que era altura de dar asas a algo que planeava desde adolescente. Foi para São Tomé e Príncipe numa missão humanitária. Trabalhou em nutrição com mães e bebés e hoje sabe que não fazia a menor ideia do que estava a fazer. Hoje também

ela é mãe. Eu sou mãe! Dizem que a vida é um palco. E se assim é, foram tantos os que pisei...

Enquanto te observo e não consigo agarrar este amor que te tenho, alterno entre o real e o imaginário e sou sempre eu. Aqui. Na vida como no palco. Nesta vida que é um palco.

Um dia, uma amiga disse-me: «Devias criar um blogue.» E assim nasceu o «Papinhas da Xica». Em determinada altura, ligaram-me de uma editora e disseram-me que eu devia escrever um livro: vai ser bom, bonito e, sobretudo, útil.

Um dia, percebi que uniste as peças do meu *puzzle*. Fizeste de mim tudo o que sou hoje.

A minha grande estreia és tu, que todos os dias escreves parte da minha história. Esta história sem *happy endings*, mas com a certeza de que todos os dias a teu lado são um *happy beginning*.



Xica on the road



SOBRE ESTE LIVRO

ERA O DIA DO MEU ANIVERSÁRIO e, já em modo de fim de festa, uma das minhas melhores amigas, também ela nutricionista, desafiou-me a partilhar na Internet as papinhas caseiras que, dali a pouco tempo, começaria a preparar para a Francisca.

Dizia ela: «Faz falta um espaço dedicado à alimentação infantil, sem recurso a alimentos processados e centrado em ingredientes naturais, frescos, da época, que preservem todo o sabor e integridade nutricional.» Comecei a pensar no assunto e, uns meses depois, nasceu o projecto «Papinhas da Xica». A ideia era utilizar uma plataforma digital que me permitisse publicar alguns conteúdos interessantes no âmbito da nutrição em saúde materno-infantil, bem como diversas receitas que pudessem deixar muitos bebés e papás felizes.

Um ano depois do seu lançamento, surgiu o convite para escrever o livro, centrado nos mesmos pressupostos do blogue, de forma a dar resposta às solicitações de muitos dos meus seguidores.

Depois de pensar bastante, decidi escrevê-lo tal e qual como eu gostaria que me tivesse chegado a informação quando iniciei o processo de introdução alimentar da minha filha.

Escolhi, cuidadosa e carinhosamente, cada palavra, fotografia, ingrediente ou memória e, por isso, mais do que um livro, considero-o a partilha de uma mãe que também é nutricionista.

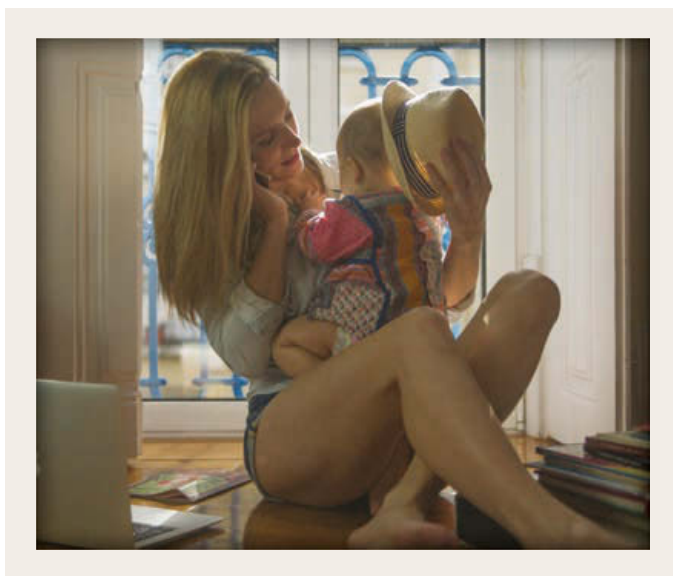
Assim, o livro está organizado em duas partes distintas:

A primeira parte, em jeito de guia alimentar, esclarece as dúvidas mais frequentes e pertinentes dos pais nesta fase tão especial da vida do lactente, estando estruturada sobretudo num modelo de pergunta-resposta para facilitar a sua consulta.

Já a segunda parte, que é complementar à primeira, compreende um conjunto de deliciosas receitas, fáceis de preparar e adequadas às diferentes etapas do crescimento do bebé, apresentando-se segmentadas por idade, em meses.

Ambas as partes estão recheadas de dicas e conselhos assentes na evidência científica e asseguram aos pais toda a confiança necessária para prepararem refeições agradáveis e diversificadas e, sobretudo, equilibradas do ponto de vista nutricional.

Foi para mim um enorme desafio e um imenso prazer escrever este livro e o meu mais sincero desejo é que as minhas propostas ajudem a tornar esta etapa da alimentação complementar um processo criativo, fácil, divertido e, sobretudo, saudável!



«Olá, Sandra! Gosto muito do seu blogue e já há algum tempo que o sigo atentamente. Tem sido sobretudo uma ótima inspiração para diversificar as papinkas e a alimentação das miúdas. Para além disso, sinto uma empatia enorme com a Sandra. Adoro tudo o que escreve e como escreve! Sinto muito amor nas suas palavras e aprendo imenso consigo... Obrigada pela disponibilidade e por tudo o que partilha connosco. Beijinhos para si e para a querida Francisca.»



Susana







A ALIMENTAÇÃO DO MEU BEBÉ

NO INÍCIO DA INTRODUÇÃO alimentar, é comum os pais ficarem bastante stressados.

Contudo, a alimentação e nutrição do bebé começam logo na barriguinha da mãe. É naquele fabuloso SPA, como tantas vezes gosto de lhe chamar, que ele cresce e se desenvolve, na dependência de factores, quer genéticos quer ambientais.

Hoje, sabemos que este período gestacional se revela de extrema importância no futuro do bebé.

O ambiente intrauterino, dependendo da alimentação e nutrição da mãe, pode ser mais ou menos favorável ao desenvolvimento de doenças crónicas na vida adulta do bebé, tais como obesidade, diabetes e hipertensão, entre outras.

Posto isto, é fundamental que a mamã adquira bons hábitos alimentares (caso não os tenha) ainda na gravidez ou até, idealmente, na fase da pré-concepção.

Depois, o bebé nasce e se a mãe pensava que finalmente podia relaxar, está muito enganada. Agora, é o leite materno que passa a nutrir o pimpolho.

O leite materno adquire vários sabores, relacionados com os alimentos que a mamã ingere, sendo um facilitador da aceitação de novos paladares na altura da introdução dos alimentos sólidos.

Se a mãe come e gosta de laranjas, brócolos ou até mesmo de alimentos com sabores mais intensos, como o alho, é provável que o bebé, quando os experimentar, os reconheça mais facilmente e os aceite melhor.

Afinal, a recompensa tarda mas chega: se comer bem, não só estará a cuidar de si como a trabalhar para que a oferta dos novos alimentos se dê de uma forma mais tranquila e prazerosa, para si e para o seu filho.

Como já percebeu, a biologia é indiferente às questões da igualdade de gênero, por isso, durante a gravidez e no período da amamentação, o bebê está totalmente dependente da mãe.

Contudo, desengane-se quem pensa que o pai ou familiares próximos estão postos de parte. A eles cabe-lhes a missão de contribuir, de forma positiva e participativa, em todo o processo, reconhecendo-se o seu papel enquanto exemplo e apoio para a futura ou recém-mamã. Na passagem de uma alimentação exclusivamente de leite para uma alimentação semi-sólida e, posteriormente, sólida, bem como em toda a alimentação futura da criança, também eles — e não só a mãe — serão os modelos dos filhos, irmãos e netos. Afinal, todos queremos e gostamos de ficar bem na fotografia, é ou não é?



A primeira papinha não se esquece!



RECEITAS





REFERÊNCIA DO NÚMERO E TAMANHO DAS PORÇÕES (4-6 MESES)

GRUPO DE ALIMENTOS	TAMANHO DAS PORÇÕES	NÚMERO DE PORÇÕES DIÁRIAS
LEITE E LACTICÍNIOS		
Leite materno	n. a.	Sempre que o bebé desejar
Fórmula: 4-6 meses	120-210 ml	3-6
FRUTAS		
Puré de frutas	15-45 ml	1
HORTÍCOLAS		
Puré de legumes	15-90 ml	1
CEREAIS		
Papa de cereais sem glúten	15-90 ml	1

NOTA. O aleitamento materno em exclusivo até aos seis meses é um objectivo global da Organização Mundial de Saúde. Por este motivo, até aos seis meses, o leite materno, ou mesmo a fórmula, devem ser os alimentos de excelência do seu bebé. No caso de iniciar a introdução alimentar antes dos seis meses, deve fazê-lo muito devagar e em pequenas porções. Cada porção pode variar consideravelmente, dependendo da aceitação e apetite do bebé!

+ de 4 MESES

Almoço ou Jantar

Papinha de cenoura	72
Papinha de batata-doce e chuchu	73
Papinha de curgete e alho-francês	74
Papinha de abóbora	77
Papinha de brócolos	78
Papinha de batata-doce	79
Papinha de cenoura, batata e alface	81
Papinha de cenoura, abóbora e maçã	82
Puré de alho-francês e legumes	83
Creme de curgete, batata-doce e cebolinho	84
Sopinha de feijão-verde	85
Superpuré de brócolos	86

PAPINHA DE CENOURA



A primeira papa não se esquece. Cá em casa, a eleita foi a cenourinha!

Naturalmente doces e com uma textura suave e cremosa, as cenouras são ricas em antioxidantes, como o betacaroteno, que é precursor da vitamina A. Por todas estas razões, são uma excelente escolha nesta fase inicial da introdução alimentar.

Para as suas papinhas caseiras, escolha as cenouras mais escuras e biológicas, já que as produzidas por meios convencionais podem apresentar níveis de nitratos e resíduos elevados de agrotóxicos.

Afinal, não é só o coelhinho que gosta de cenouras e dá saltos bem altos, também os nossos bebés crescem saudáveis com estas deliciosas aliadas.

Conserve no frigorífico até 2 dias ou congele até 1 mês

 1-2 porções

 15 minutos

Ingredientes

1 cenoura média descascada e cortada em pequenos pedaços
1-2 colheres de sopa de leite do bebé (materno ou fórmula)

Preparação

Descasque a cenoura e coza-a a vapor durante cerca de 10-15 minutos, até ficar macia.

Depois, é só esmagá-la com um garfo ou triture-a com o auxílio de uma varinha mágica ou outro *robot* de cozinha.



Pode adicionar à papinha de cenoura um pouco de leite do bebé, que ajuda a melhorar a sua consistência e aceitabilidade, porque é um sabor que ele já conhece.

Outra opção, é cozinhar a cenoura num pouco de água, aproveitando parte da cozedura para fazer um puré.



NOTA. Lembre-se de que certas vitaminas e minerais, como a vitamina C, passam para a água de cozedura e são desperdiçados quando a água é deitada fora. Além disso, para que o puré fique consistente, deve evitar triturar as cenouras em muita água.

Cada dia com o nosso bebé é uma pequena aventura e uma imensa descoberta: o seu primeiro sorriso, mais um dente chato a romper ou aquela nova gracinha que nos enche o coração neste amor sem livro de instruções. Agora, chegou a hora da papinha!

Este livro é um guia fundamental nesta nova etapa de crescimento: a introdução alimentar!

Nele encontrará a resposta às dúvidas mais frequentes e pertinentes na introdução de novos alimentos e ainda cerca de 100 deliciosas receitas caseiras, fáceis de preparar e adequadas a cada etapa do desenvolvimento do bebé, uma vez que estão organizadas por idade, em meses, para uma consulta simples e rápida.

Escrevi-o tal e qual como eu gostaria que me tivesse chegado a informação quando iniciej a alimentação complementar da minha filha Francisca e, por isso, o meu mais sincero desejo é que as minhas propostas e dicas ajudem a tornar esta fase num processo criativo, divertido e, sobretudo, muito saudável e saboroso!



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](https://www.facebook.com/penguinlifestylept)
 [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN: 978-999-509-188-7



9 789895 891887