



Expresso

20-10-2012

Periodicidade: Semanal

Classe: Informação Geral

Âmbito: Nacional

Tiragem: 131300

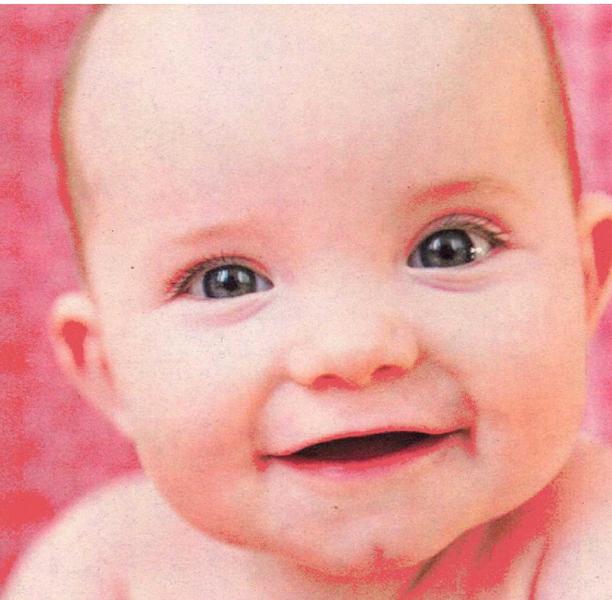
Temática: Saúde

Dimensão: 459

Imagem: S/Cor

Página (s): 19

Pediatras querem bebés a comer de tudo



Indicações foram atualizadas. **Grão, laranja ou salmão já podem entrar na dieta**

O princípio de que “nenhuma criança com comida disponível morre à fome” continua válido, mas dá azo a interpretações nem sempre adequadas e que os especialistas querem evitar. A Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP) tem pronto o primeiro documento que reúne o que há de mais atual e cientificamente validado sobre a alimentação no primeiro ano de vida. Há menos medo das alergias e mais diversidade na dieta.

“Todos os dias há informação e é difícil distinguir qual é objetiva. Este documento tenta disciplinar as coisas e dotar os pediatras, e médicos de família, de uma ferramenta orientadora, que não existia até aqui”, explica o presidente da SPP, António Guerra. E salienta: “Não há nada de mais recente.”

A mudança mais significativa é o recuo no receio às alergias, permitindo diversificar mais a alimentação (ver exemplos ao lado). “Temos de oferecer uma variadíssima oferta de alimentos. Só ficam de fora mariscos, frutos secos, morangos e kiwis, por exemplo; até porque não devem fazer parte da dieta das crianças no geral”, afirma o pediatra. E alimentos que habitualmente eram introduzidos mais tarde — como laranja, fruta tropical, leguminosas secas ou glú-

ten — são oferecidos logo nos primeiros meses.

“Estas mudanças fazem todo o sentido, porque os receios que existiam, por exemplo, à laranja e ao chocolate, foram criados pelos pediatras, tipo mito urbano”, confirma o presidente da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica, Mário Morais de Almeida. A quebra da monotonia também se aplica às mães que amamentam: privam-se de couve, grão ou chocolate não tem vantagens e impede o bebé de testar paladares.

A diversidade alimentar agora defendida permite até regimes alternativos, como as opções vegetarianas ou macrobióticas. “Essas escolhas devem ser respeitadas, desde que sejam acompanhadas por um médico e recorrendo a suplementos”, diz Gonçalo Cordeiro Ferreira, diretor da área de pediatria médica do Hospital Dona Estefânia, em Lisboa. “Concordo totalmente e julgo que a maioria dos pediatras já segue estas orientações”, acrescenta o presidente do Colégio de Pediatria da Ordem dos Médicos, José Lopes dos Santos.

No geral, as regras tradicionais para a alimentação no primeiro ano — como os patamares para a introdução dos alimentos — são mantidas. O leite materno continua a ser o alimento por excelência, defendido em exclusivo até aos seis meses. Além da dieta, há também alterações nas tabelas de crescimento (agora adaptadas à alimentação ao peito) e um calendário de consultas mais alargado, tudo para começar a aplicar em 2013.

VERA LÚCIA ARREIGOSO
varreigoso@expresso.imprensa.pt

RECOMENDAÇÕES EXTRA PARA O 1º ANO DE VIDA

LEITE MATERNO

Alimento por excelência e para manter em exclusivo até aos seis meses. As mães devem ter uma alimentação saudável e sem restrições: couve, feijão, laranja chocolate... Os leites de crescimento são a alternativa, até aos 2/3 anos de idade.

AVES DE CAPOEIRA

Indicadas aos seis meses, incluem frango, peru e avestruz. A carne escura (da coxa) é a mais indicada. O borrego é afastado, pelo teor de gordura, e é dada preferência ao coelho.

GLÚTEN

Em papas à base de mistura de cereais, não deve entrar na dieta antes dos quatro nem após os sete meses. Esta oferta deve surgir ainda na fase da amamentação.

LARANJA E FRUTA TROPICAL

A introdução destes frutos deve acontecer aos seis ou sete meses, sem misturar sabores e nunca em sumo. Laranja, manga, papaia e pera-abacate são boas opções.

FEIJÃO, FAVAS E GRÃO

Demolhados, sem pele e em pequenas porções, podem ser um dos alimentos a partir dos 9/11 meses — ou mais cedo, em regimes alternativos.

SALMÃO

Pequenas porções são sugeridas depois dos dez meses, após os peixes magros.

MACROBIÓTICA

É aceite, sob vigilância médica (assim como as opções vegetariana ou vegan). O leite de soja é permitido, mas com recurso a suplementos.