

A INTRODUÇÃO DA CARNE NO PRIMEIRO ANO DE VIDA

É durante o primeiro ano de vida que a criança experimenta as maiores transformações. Passa do útero para o mundo, vivencia a dor e a alegria, triplica de peso, degusta novos sabores.

A alimentação, que, antes do nascimento, era basicamente um reflexo da dieta da mãe (e era absorvida por meio do cordão umbilical), passa a ser feita por meio do leite materno e depois se dá pela ingestão dos alimentos sólidos.

A introdução precoce ou tardia de "alimentos do desmame" _assim chamados por passarem a fazer parte da dieta da criança na fase de transição entre o aleitamento materno e a alimentação da família_ pode acabar por comprometer o desenvolvimento infantil. É nessa fase que começa a formação dos hábitos alimentares que acompanharão as crianças pelo resto da vida.

Entre os alimentos que compõem uma alimentação balanceada, a carne exerce papel vital. Considerada fonte de proteínas, participa da multiplicação das células e é, portanto, essencial para o crescimento da criança. Também é fonte de ferro, nutriente importante para a formação das células vermelhas do sangue, e, por isso, ajuda a prevenir a anemia. A falta desse mineral no organismo provoca desde fadiga, palidez e taquicardia até prejuízo na capacidade intelectual e motora _e não há certeza de que essas condições sejam reversíveis depois de longo período.

A carne bovina é composta, em média, de 70% de água, 19% de proteína, 1% de carboidrato e 1% de cinza. É rica em minerais, como ferro, fósforo e zinco, e em vitaminas do complexo B. O conteúdo de gordura varia amplamente _de 1% a 25%. A quantidade de gordura visível presente na carne é um excelente indicador de seu valor energético. Essa gordura pode ser, se necessário, reduzida

consideravelmente por fervura e eliminação da água de cocção. A textura é dada, principalmente, pelo estado das suas proteínas. A carne dura, por exemplo, tem as fibras contraídas (há forte ligação entre suas proteínas). Conseqüentemente, é resistente à mastigação.

A carne é um alimento muito bem aproveitado pelo organismo humano, pois é quase completamente digerida (97% das proteínas e 96% das gorduras).

Para a escolha do tipo de carne que estará presente na alimentação da criança, deve-se levar em consideração o teor de ferro _que não é igual em todas as variedades. A carne bovina é a que possui maior concentração de ferro. Também o consumo de vísceras, como rins, fígado e coração, deve ser encorajado _e não só por seu conteúdo mineral e vitamínico como também por suas proteínas de alta qualidade.

A carne de boi magra possui um menor teor de gordura e provoca menos reações alérgicas. É, portanto, mais indicada a sua introdução na alimentação de crianças em seu primeiro ano de vida.

É de extrema importância que a carne esteja presente na vida da criança logo nas primeiras papinhas, para que ela inicie a aquisição de um hábito alimentar saudável.

Outras considerações sobre o assunto

Na infância, frutas, verduras, legumes, leite e carne passam a fazer parte da dieta diária visando garantir a ingestão de vitaminas, minerais, carboidratos, gorduras e proteínas. Porém, na prática, nem sempre as crianças têm uma alimentação equilibrada. Por exemplo, uma alimentação à base de cereais, associada à ingestão de grandes quantidades de leite de vaca, pode levar a uma diminuição da disponibilidade de ferro, o que cria predisposição para a anemia.

Como a deficiência de ferro ocorre principalmente nos primeiros dois anos de vida, é de fundamental relevância a introdução da carne já nas primeiras papinhas e, posteriormente, nas principais refeições. As

leguminosas também contêm ferro, mas a carne é a principal fonte desse importante nutriente.

Bibliografia

- Anais Nestlé: "Deficiência de Ferro no Lactente e na Criança", Volume 52, 1996. (NES 060)
- Simpósio do Instituto Danone: "Consumo Alimentar: as Grandes Bases de Informação", 2000. (CONG 009)
- CTENAS, Maria Luiza de Brito; VÍTOLO, Márcia Regina – "Crescendo com Saúde", São Paulo: C2 Editora e consultoria em Nutrição, 1999. (L-001)
- WEHBA, Jamal – "Nutrição da Criança", São Paulo: Fundo Editorial Byk, 1991.
- DEVINCENZI, Macarena Urrestarazu; RIBEIRO, Luciana Cisoto; SIGULEM, Dirce Maria – "Compacta de Temas em Nutrição: Anemia Ferropriva na Primeira Infância". (296)
- Departamento de Nutrição da SPSP. "Alimentação da Criança nos Primeiros Anos de Vida", IN: "Revista Paulista de Pediatria", 16(2), junho, 1998. (346)
- FERREIRA, Ana Maria do Amaral – "Prevenção da Anemia Ferropriva em Lactentes que Frequentam Creches do Município de São Paulo, através de uma Fórmula Láctea Infantil Fortificada com Ferro", Tese de Doutorado, 2000.
- CAMPANARO, Célia Martins – "Avaliação da Prevalência de Anemia Ferropriva e da Deficiência de Ferro em Lactentes e em Pré-Escolares Assistidos em Creches da Cidade de Jundiaí e Sua Resposta à Utilização de Sucos Fortificados com Ferro ou com Ferro Associado à Vitamina A", Tese de Doutorado, 2000.