

O USO DA CARNE NO PRIMEIRO ANO DE VIDA: QUANDO E COMO?

A alimentação das crianças no primeiro ano de vida tende a colocar os pais em situação de dúvida. A preocupação em fornecer todos os nutrientes em quantidades adequadas ao desenvolvimento saudável deve ser acompanhada de cuidados com aspectos relacionados à importância do aleitamento, à habilidade mastigatória do bebê, à sua tolerância gástrica e à sua capacidade de digerir e aproveitar os alimentos.

É também nessa fase que o bebê passa a ter contato com uma gama muito variada de sabores _e é importante que isso lhe seja proporcionado de maneira gradual e programada para que se tire o melhor proveito do imenso apetite comum nessa fase do desenvolvimento.

Convém oferecer à criança a oportunidade de desenvolver preferências sensoriais diversificadas e de apreciar maior variedade de sabores, de cores e de texturas, ampliando suas opções alimentares.

Espera-se que o aleitamento materno exclusivo, ou seja, sem o acréscimo de nenhum outro alimento perdure até o sexto mês de idade do bebê. Eventualmente, isso não é possível e a introdução de alimentos diferentes do leite humano precisa ocorrer precocemente.

Respeitando as particularidades que devem ser avaliadas pelo pediatra em cada caso, inicia-se o oferecimento de alimentos ao bebê após o seu sexto mês de idade. O médico e, em algumas vezes, o nutricionista poderão fornecer orientações adequadas sobre o melhor momento para a introdução gradual de alimentos, sempre atentos às características de desenvolvimento de cada criança.

Uma das preparações mais comuns até o final do primeiro ano é, sem dúvida, a papa salgada. Sua composição deve incluir um cereal, um ou dois legumes, folhas e, sempre, carne.

Diferentemente daquilo em que muitos acreditam, o uso do óleo e do sal não pode ser negligenciado, dadas as necessidades nutricionais do bebê, que incluem o uso de óleo vegetal e de sal iodado _mas em quantidades adequadas para não causar ingestão excessiva de energia e de sódio.

O procedimento de preparo é simples: em uma pequena quantidade de óleo vegetal (pode-se iniciar com uma colher de chá, progredindo para uma colher de sobremesa até os 12 meses), refoga-se cebola bem picadinha (aproximadamente uma colher de sobremesa rasa), sempre evitando que o óleo fique muito aquecido e faça fumaça. Refogam-se, então, dois pedaços pequenos de carne bovina magra picadinha ou o equivalente a duas colheres de sopa de carne moída, um tubérculo (que são as raízes ricas em amido, como a batata ou a mandioquinha) e um legume (como cenoura, abóbora em pedaços, abobrinha, beterraba etc.). A seguir, basta acrescentar uma colher de sopa rasa de cereal (arroz, aveia, macarrão ou outro), uma pequena quantidade de água e sal suficiente para ser percebido, mas sem "salgar" (uma "pitada" ou pouco menos do que meia colher de café), e cozinhar os ingredientes até que fiquem macios.

Cortes de carne mais ricos em colágeno (menos macios), como os do dianteiro e o músculo, podem ser cozidos em panela de pressão. Os vegetais devem ser colocados ao final do preparo da carne, pois cozinham depressa e, submetidos a menor tempo de aquecimento, têm seus nutrientes mais preservados.

A cada dois dias, é interessante acrescentar uma folha verde _ou meia folha, se se tratar de vegetais muito grandes (como couve, mostarda, escarola, espinafre)_ , picada ao final do cozimento, pois fica macia mais rapidamente que os demais ingredientes.

Após o cozimento, amassa-se tudo com um garfo e oferece-se à criança com colher pequena, como a de chá no início e a de sobremesa

mais tarde. As fibras da carne podem e devem ser consumidas e, caso não haja nenhuma restrição à deglutição e a criança já tenha seis meses ou mais, não há necessidade de liquidificar a papinha.

Para garantir a qualidade da alimentação, é interessante variar bastante todos os ingredientes, desde que sempre se mantenha o conjunto carne, tubérculo, legume e cereal, com óleo e sal.

Antes de serem cozidos, os vegetais devem ser lavados em jato de água limpa com escova de cerdas macias e imersos, inteiros, em solução de hipoclorito (10 gotas por litro) por 15 minutos, sendo novamente lavados antes de ir para a panela.

A carne bovina pode ser substituída, uma ou duas vezes por semana, por outra carne ou mesmo por peixe _desde que sem espinha_ e, após dez meses de idade, também por ovo. Vísceras, como o fígado, também devem ser oferecidas _com freqüência quinzenal.

A presença da carne na alimentação durante o primeiro ano de vida da criança garantirá a ela o recebimento de proteína de boa qualidade, assim como de ferro e de zinco, que são nutrientes importantes para diversas funções metabólicas. O ferro, por exemplo, age particularmente na prevenção da anemia. Já o zinco assegura o adequado desenvolvimento do organismo e atua na prevenção de doenças.

Também estão presentes na carne as vitaminas do complexo B, necessárias para a produção de energia e para a saúde das células (vitamina B2), assim como para o metabolismo de outros nutrientes _como os carboidratos, os lípidos e as proteínas (niacina)_, das proteínas e dos hormônios (vitamina B6), para o bom funcionamento do sistema nervoso central e do sistema imune (pantotenato), para o fortalecimento dos ossos, para o bom exercício das funções intestinais e para o aproveitamento do ferro (vitamina B12). Mas, mesmo sem conhecer a inegável importância de uma boa nutrição, quem nunca provou uma papinha infantil bem preparada não sabe o que está perdendo!