


Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL



# e-book

Papinhas:

Orientação, dicas e receitas!





## PAPINHAS: orientações, dicas e receitas

O primeiro cuidado é em relação à segurança no preparo. Quem prepara os alimentos deve lavar muito bem as mãos e ter cuidado dobrado, pois as defesas do bebê com relação às intoxicações são bem menores. A comida deve ser, se possível fresca, todos os dias, ou armazenada de forma correta no refrigerador ou freezer. As papas já preparadas podem ficar 2 dias na geladeira ou até 3 meses no freezer. Coloque sempre uma etiquetinha com a data da manipulação para você controlar a validade!

Outro risco é do aparecimento de intolerâncias e alergias. Por isso a introdução de alimentos deverá ser lenta, com um alimento por dia, para que qualquer dificuldade seja mais facilmente identificada.

As papas salgadas devem sempre conter todos os grupos alimentares, portanto sempre escolha um ingrediente de cada grupo e combine eles. Nunca bata os legumes, as carnes nem nada. Os alimentos devem ser cozidos bem molinhos e amassados com um garfo, e as carnes também bem molinhas e desfiadas. O bebê, mesmo sem ter dentes, consegue mastigar e digerir esses alimentos molinhos.

6 meses - 1ª semana	
Desjejum	Leite materno
Lanche manhã	Fruta
Almoço	Leite materno
Lanche Tarde I	Leite materno
Lanche Tarde II	Leite materno
Jantar	Leite materno
Ceia	Leite materno

6 meses – 2ª semana em diante	
Desjejum	Leite materno
Lanche manhã	Fruta
Almoço	Leite materno
Lanche Tarde I	Fruta
Lanche Tarde II	Leite materno
Jantar	Leite materno
Ceia	Leite materno

7 meses – 1ª semana	
Desjejum	Leite materno
Lanche manhã	Fruta
Almoço	Papa salgada
Lanche Tarde I	Fruta
Lanche Tarde II	Leite materno
Jantar	Leite materno
Ceia	Leite materno

7 meses – 2ª semana em diante	
Desjejum	Leite materno
Lanche manhã	Fruta
Almoço	Papa salgada
Lanche Tarde I	Fruta
Lanche Tarde II	Leite materno
Jantar	Papa Salgada
Ceia	Leite materno



# Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

**Grupos Alimentares:** Proteína: Carne bovina, frango, peixe, ovos

- Legumes: cenoura, beterraba, abobrinha, quiabo, brócolis, couve-flor, jiló, chuchu, abobrinha
- Verduras: Espinafre, couve, escarola, agrião, rúcula, alface, almeirão, catalonha
- Carboidratos: Batata, mandioquinha, inhame, cará, arroz, aveia, milho, batata doce, mandioca
- Leguminosas: Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico

**Sucos e Chás :** Este é um ponto que bem delicado da introdução alimentar, pois quem nunca ouviu de um Pediatra ou da família pra começar com o famoso suco de laranja lima? Pois é, essa era a recomendação antigamente, mas mudou!! Atualmente estudos mostram que a ingestão de sucos está associada a Diabetes tipo 2 e tem todo um embasamento científico por trás desta teoria, ou melhor, recomendação. Quando tomamos suco da fruta, ingerimos mais Frutose (açúcar natural da fruta), perdemos as fibras contidas nas frutas in natura e com isso temos um pico de índice glicêmico. Quando aumentamos o índice glicêmico, liberamos mais insulina e por aí vai. Outro fator é a importância do bebê conhecer as frutas, sua textura, seu sabor real. Resumindo: SUCOS, chás só DEPOIS DE 1 ANO. Água já pode ser oferecida, em caso de aleitamento materno, não tem tanta importância no quesito hidratação, mas é importante a criação do hábito de beber água.

**Escolhendo os ingredientes :**Então vamos lá, visto os grupos, tento sempre escolher pelo menos 1 alimento de cada grupo, para a papinha ser mais completa, isso será 5 ingredientes em cada papa. Você pode começar com 2 ou 3 ir aumentando gradativamente de acordo com o que o seu bebê for aceitando. Os bebês já tem preferências e você tem que ir verificando, mas se ele não aceitar tal alimento numa primeira vez, não desista! Para você falar que seu filho não gosta de tal alimento, ele tem que ser apresentado mais de 10 vezes e de maneiras diferentes para ele realmente verificar se não gosta!

**Modo de fazer:** das papinhas é sempre o mesmo. Cozinhe a carne ou frango em água com temperos naturais de sua preferência e sempre desfie ou pique bem pequenininho. No caso de peixe você pode assar no forno ou cozinhar mesmo. O ovo sempre cozido! Somente se usar carne moída pode apenas refogar. Próximo passo: os legumes também são cozidos em água, o mínimo possível, para perder menos nutrientes e verifique a consistência. As vezes temos que cozinhar os legumes separados, ou começar com os mais durinhos e depois acrescentar os mais molinhos pois nem todos cozinham no mesmo tempo. Depois de bem molinhos, escorra a água e amasse, ainda quentes, com um garfo, sem mistura-los. Apenas os coloque juntos no prato. A criança precisa sentir os diferentes gostos para ir se habituando com os sabores. Se você bater ou misturar tudo, provavelmente ela não se familiarizará e não os comerá depois. As verduras podem ser só esquentadas em água quente, ou passadas no óleo de coco. Depois de prontas as papinhas, acrescente 1 col chá de azeite extra virgem.



**Congelamento:** A papinha fresca é e sempre será a melhor opção. Mas estamos falando aqui na impossibilidade de se fazer todos os dias. O congelamento perde um pouquinho dos nutrientes, mas bem pouquinho, o que compensa se você não consegue fazer fresco. O fresco também mantém mais sabor, cor, textura, cheiro, mas a congelada também pode ser feita para deixar para uma emergência e tal.

**OBS ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER CONGELADOS:** Embora o congelamento não traga efeitos negativos para a segurança de nenhum alimento, alguns perdem a textura, a firmeza e o aspecto sensorial e gustativo. Então tente evitá-los nas papinhas que vai congelar. São eles: tomate, batata, pepino, rabanete, salsão, verdura de folha (alface, agrião, rúcula), ovo com casca, iogurte, creme de leite, queijos cremosos e macarrão sem molho, banana, pera, melancia, goiaba, uva, laranja, limão.

**COMO CONGELAR A PAPHINHA:** Você vai fazer as papinhas do mesmo jeito que já faz, como se fosse consumir na hora. Vai cozinhar os legumes, e amassar os legumes da mesma maneira. Assim que a papinha estiver pronta, vá mexendo a papinha até esfriar e chegar à temperatura ambiente. Com esse choque térmico, a cocção será interrompida e a papinha estará pronta para ser congelada. Depois de resfriada, coloque a papinha em pequenos recipientes, em porções individuais, aquelas normalmente consumidas pelo bebê. Eu costumo indicar congelar os legumes separadamente, em forminhas de gelo (vide figura e observação depois). Porém verifique se essas forminhas ou potinhos são os livres de bisfenol ou BPA free, se vc não sabe o que é isso, leia meu post Embalagem de alimentos: BPA? Elas devem ser previamente higienizados e esterilizados por 5 minutos em água fervente. É importante que as papinhas sejam congeladas em porções individuais, uma vez que, ao serem retiradas do congelador, não poderão ser congeladas novamente. Assim, evita-se o desperdício de descongelar e ter que descartar o que não foi consumido.

Etiquete os potinhos com as seguintes informações:

- Ingredientes da papinha
- Data da preparação
- Validade



#### VALIDADE DAS PAPINHAS NO CONGELADOR

- Papinha de frutas – 6 meses
- Papinha de legumes – 6 meses
- Papinha de carne, frango ou peixe com legumes – 1 a 2 meses

#### ALGUMAS INFORMAÇÕES BEM IMPORTANTES:

**As papinhas devem sempre ser congeladas tampadas. Não utilize forminhas de gelo, por exemplo comuns, sem tampa e que tem BPA. Recipientes com tampa de papelão também não são recomendados, uma vez que não têm uma vedação adequada e ainda podem grudar na papinha. Os mais indicados são os potinhos de vidro com tampa de plástico e os de plástico livre de bisfenol A, que são vendidos com o selo “BPA free”. Eu costumo indicar as forminhas de gelo d TUPPERWARE. Não é querendo fazer propaganda, mas são as mais fáceis de achar, com tampa e livre de BPA.**

#### COMO DESCONGELAR A PAPIINHA

A papinha sempre deverá ser descongelada na geladeira, nunca em temperatura ambiente, pois oferece um risco maior de contaminação. O ideal é que se retire a papinha do congelador na noite anterior e deixe na geladeira durante o período da noite. É necessária, em média, 12 horas para o descongelamento total da papinha. No dia seguinte, um pouco antes de servir, esquentar em banho-maria e servir.

O uso do microondas não é aconselhável no preparo das comidas das crianças e, além disso, o descongelamento ocorre de maneira não uniforme e com maior perda de fluidos do alimento. Por isso, a melhor maneira é descongelar na geladeira, para depois aquecer em banho-maria para consumo.

Caso se descongele um pote de papinha e o bebê não o consumir imediatamente, este poderá ser guardado na geladeira e consumido em até 24 horas. Nenhum alimento que o bebê tenha começado a comer, ou seja, que tenha tido contato com a sua saliva, deve ser reaproveitado, ou seja, esse alimento não deve ser guardado e oferecido mais tarde.





## RECEITAS DE PAPHAS SALGADAS

1. Papinha de Inhame, beterraba, cenoura, espinafre e carne
  - 3 cenouras pequenas
  - 3 beterrabas pequenas
  - 4 inhames pequenos
  - 10 folhas pequenas espinafre
  - 250 de músculo cortado em pedaços
  
2. Papinha de carne, abóbora, batata e espinafre
  - 1 colher de chá de cebola picada
  - 2 colheres de sopa de carne moída ( músculo)
  - 1 batata média cortada em cubos pequenos
  - 2 colheres de sopa de abóbora cortada em cubos pequenos
  - 2 colheres de sopa de espinafre picada
  - 1 colher de chá de óleo de oliva extra virgem
  
3. Papinha de frango, mandioquinha, abóbora madura e couve
  - 1 colher de chá de cebola picada
  - 2 colheres de sopa de peito de frango cortado em cubos pequenos
  - 1 mandioquinha pequena, cortada em cubos
  - 2 colheres de sopa de abóbora madura
  - 2 colheres de sopa de couve
  
4. Papinha de carne moída, beterraba, batata e chicória
  - 1 colher de chá de cebola picada
  - 2 colheres de sopa de carne músculo moído
  - 1 batata média cortada em cubos pequenos
  - ½ beterraba pequena cortada em cubos pequenos
  - 2 colheres de sopa de chicória picadinha



5. Papinha de frango, inhame, chuchu, cenoura e espinafre

- 1 colher de chá de cebola picada
- 2 colheres de sopa de frango cortado em cubos pequenos
- 1 inhame pequeno cortado em cubos pequeno
- 2 colheres de sopa de chuchu cortado em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de cenoura cortado em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de espinafre picadinho
- 1 colher de chá de óleo de oliva extra virgem

6. Papinha de frango, arroz, ervilha fresca, cenoura e acelga

- 1 colher de chá de cebola ralada
- 2 colheres de sopa de peito de frango cortado em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de arroz cru lavado
- 1 colher de sopa de ervilha fresca ou congelada
- 2 colheres de sopa de cenoura cortada em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de acelga picadinha

7. Papinha de carne moída (músculo), batata, abóbora madura e couve

- 1 colher de chá de cebola picada
- 2 colheres de sopa de carne músculo moído
- 1 batata média cortada em cubos pequenos
- 3 colheres de sopa de abóbora madura
- 2 colheres de sopa de couve cortadinha
- 1 colher de chá de óleo de oliva extra virgem



8. Papinha de carne, macarrão, feijão, cenoura e 1 colher de chá de óleo de coco

- 1 colher de chá de cebola picada
- 1 dente de alho moído
- 2 colheres de sopa de carne moída
- 1 colher de sopa de feijão cozido com caldo
- 2 colheres de sopa de macarrão para sopa
- 2 colher de sopa de cenoura picada em cubos
- 2 colher de sopa de brócolis picados

9. Papinha de peixe, batata, abóbora, beterraba e espinafre

- 1 colher de chá de cebola picada
- 2 colheres de sopa de peixe picado em cubos
- 1 batata inglesa pequena
- 2 colheres de sopa de abóbora picada em cubinhos
- 2 colheres de sopa de beterraba picada em cubinhos
- 2 colheres de sopa de espinafre picado

10. Papinha de ovo, mandioquinha, feijão, chuchu, abóbora e agrião

- 1 ovo cozido picado
- 2 colheres de sopa de mandioquinha em cubos
- 1 colher de sopa de feijão cozido com caldo
- 2 colheres de sopa de chuchu em cubos
- 2 colheres de sopa de abóbora em cubos
- 2 colheres de sopa de agrião picado

11. Papa de frango, batata, cenoura, grão de bico e escarola

- ½ filé de frango
- 1 batata grande
- 1 cenoura
- 2 col sopa grão de bico cozido
- ½ folha de escarola





12. Papa de peixe, batata, cenoura, ervilha e couve

- ½ filé de peixe em pedaços
- 1 batata média picada
- 1 cenoura
- 2 col sopa ervilha fresca
- 1 folha de couve picada

13. Papa de feijão, abóbora, macarrão, carne moída e agrião

- 2 colheres (sopa) de feijão
- 1 pedaço pequeno de abóbora
- ½ colher (sopa) de macarrão
- 2 col sopa carne moída
- 2 folhas de agrião

14. Papa de arroz, feijão, cenoura, couve e ovos

- 1 colher (sopa) de arroz cru
- 1 colher sopa feijão cozido
- ½ cenoura grande, ralada
- 1 folha de couve picada
- 1 ovo inteiro

15. Papa de fubá, lentilha carne, almeirão e tomate

- 2 colheres (sopa) de carne moída
- 2 col sopa lentilha
- 4 colheres (sopa) de fubá
- 2 colheres de almeirão picado
- ½ tomate sem pele e sem semente picadinho



## PAPAS DOCES

### 1. Papinha de batata doce

- 1/4 de batata doce cortada em fatias sem a casca
- maçã cortada em fatias, sem a casca e sem as sementes
- 100ml de água

Modo de preparo: Colocar a água para ferver na panela. Depois que a água ferver, colocar a maçã e a batata doce até que elas fiquem bem molinhas. Passar na peneira ou amassar com o garfo. Esperar ficar na temperatura que o seu bebê está acostumado a comer e servir.

### 2. Papinha amiga do intestino

- 4 ameixas secas sem caroço
- 100ml de água
- 1 pera

*Modo de Preparo:* Cozinhe as ameixas na água, até que elas fiquem bem macias. Amasse-as. Raspe a pera com uma colher para tirar a polpa. Misture as frutas e sirva.

Se for oferecer ao bebê uma vez ao dia, faça meia receita. Se achar necessário, faça a receita completa, guarde a metade na geladeira e ofereça-o novamente à tarde.

### 3. Danoninho Inhame

- 2 inhames
- 8 morangos
- xícara de suco de maçã

Modo de Preparo: Cozinhe o inhame até que fique macio. Despreze a água de cozimento e bata o inhame no liquidificador (sem água, para ficar bem consistente mesmo!). Reserve.

Coloque os morangos com o suco de maçã para cozinhar até que o morango esteja molinho e a calda mais grossa. Bata o inhame com os morangos e um pouquinho da calda.