

# PALEO XXI



Mudar de Vida em 2018!

Reforço da Imunidade A Celulite E muito mais!

Perdeu 44Kg



As nossas Receitas

para um

Natal Paleo

ENTREVISTA a Ricardo Castro

# Estará o seu bebé pronto para iniciar a Alimentação Complementar?

Tal como para sorrir, gatinhar, andar e falar também o “saber comer” tem o seu tempo! É essencial conhecer os sinais que o bebé deve apresentar e que indicam que está na hora de iniciar a introdução de alimentos sólidos.



TERESA ABREU



Por **Teresa Abreu**,  
BLOGGER:  
HEALTHYBITESRECIPES.  
BLOGSPOT.PT

**N**a revista anterior explicámos o que é o Baby Led Weaning (BLW). Apresentámos esta abordagem como sendo possivelmente uma forma que permite, quando em fase de introdução alimentar, que um bebé crie uma boa relação com a comida desde sempre.

## Então... estará o seu bebé pronto para iniciar a alimentação complementar?

A essência do Baby Led Weaning assenta na premissa de “Respeito pelo bebé”. Por este motivo é necessário entender quando estará pronto para a introdução de alimentos sólidos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o bebé seja exclusivamente alimentado a leite (de preferência materno) até aos 6 meses. A partir desse momento, os bebés necessitam de mais nutrientes do que aqueles que o leite consegue fornecer e por esse motivo deverá dar-se início à introdução de alimentos sólidos. No entanto, importa salientar que inicialmente a necessidade de outros nutrientes é muito reduzida

e aumentará gradualmente ao mesmo tempo que o bebé desenvolve as suas capacidades de transportar os alimentos até à boca.

Sem grandes expectativas deverá permitir ao seu bebé alimentar-se sozinho desde o início. Desta forma ele aprenderá a manusear a comida e quando for necessário ingerir mais alimentos (cerca dos 9-12 meses) ele já conseguirá alimentar-se de uma variedade de alimentos e em quantidade significativa por forma a suprir as suas necessidades nutricionais e começará então gradualmente a diminuir a ingestão de leite de forma autónoma.

Como já referido a idade recomendada para a introdução da alimentação complementar são os 6 meses, no entanto esta não é a idade ideal para todos os bebés: alguns bebés podem estar prontos um pouco antes dos 6 meses, outros só por volta dos 8... Não se esqueça que cada bebé é único e tem o seu ritmo próprio de desenvolvimento: tal como para sorrir, gatinhar, andar e falar o “saber comer” também é uma competência que mais tarde ou mais cedo ele vai adquirir. O importante é que o cuidador aprenda a gerir expectativas e não espere que o seu bebé ingira um prato inteiro de comida logo nas primeiras refeições.

## A alimentação do bebé desde o início de vida

Todas as competências do bebé se desenvolvem de forma gradual desde o nascimento. O seu instinto de sobrevivência leva-o a procurar de imediato o peito da sua mãe (salvo raras exceções) iniciando assim a alimentação de forma autónoma logo no princípio da sua vida. Por volta dos 4 meses o bebé começará a desenvolver as capacidades que mais tarde o vão ajudar a comer alimentos sólidos pois começa a estender a mão para agarrar objetos e começa a levá-los à boca para os explorar com os seus lábios e língua (é desta forma que os bebés avaliam o gosto, a textura, a forma e o tamanho de cada objeto).

Quando chega aos 6 meses o bebé já faz o transporte até à boca de forma mais eficaz e com mais precisão. Dar-lhe algo comestível será importante pois mesmo não sendo esse o objetivo principal no treino do transporte dos objetos até à boca o bebé poderá começar a sentir novas texturas e sabores iniciando assim a sua aventura na alimentação complementar. Outra competência que se começa a desenvolver por volta dos 6 meses é a mastigação. Esta é uma aptidão muito importante pois, mesmo sem dentes, o ato de mastigar os alimentos torna-os mais macios e a mistura com a saliva faz com que sejam mais fáceis e

mais seguros para engolir. Aqui inicia-se também o processo de digestão. O facto de permitir ao bebé treinar a mastigação desde cedo vai fazer com que ele o aprenda a fazer de forma eficaz mais rapidamente. O bebé que aprenda a mastigar desde cedo torna-se de um modo geral um comedor mais calmo do que o bebé que apenas aprendeu a mastigar apenas depois dos 10 meses. As capacidades do bebé no que concerne à alimentação (e não só) desenvolvem-se de forma gradual e numa ordem pré-estabelecida, assim primeiro o bebé aprenderá a mastigar com as gengivas, depois a roer, morder e mastigar com os dentes e só depois vai aprender a deslocar os alimentos para a parte posterior da garganta de forma a que os consiga engolir. Raramente o bebé tentará engolir algo que não tenha mastigado.

## O “GAG – Reflex”

O Gag-Reflex é um movimento de agonia que muitos bebés realizam quando estão a aprender a lidar com os alimentos sólidos. Este Gag-Reflex é o reflexo que ensina os bebés a controlar a quantidade de comida que inserem na boca e também a não empurrar a comida demasiado para trás antes de a ter mastigado convenientemente. Alguns bebés fazem o movimento de agonia apenas 1 ou 2 vezes, outros vão repetir este

movimento durante várias semanas. Quando o bebê se agonia, os alimentos que se encontram prontos para ser engolidos são novamente puxados para a frente, para junto dos lábios e dentes num reflexo de vômito, impedindo desta forma que os alimentos cheguem à parte posterior da garganta onde poderiam causar uma situação de engasgamento. Para o cuidador o movimento de agonia pode trazer algum nervosismo e ansiedade mas para o bebê que se agonia este movimento não é muito incômodo, rapidamente ele consegue que os pedaços de comida venham novamente para a frente acabando por cuspir os alimentos fora ou então voltando a mastiga-los e continuando a comer tranquilamente.

Para que este mecanismo que despoleta o movimento de agonia funcione na perfeição é necessário que o bebê esteja sentado com as costas direitas para que qualquer pedaço de comida com o qual ele não consegue lidar acabe por cair da sua boca em vez de deslizar para trás em direção à sua garganta. É também essencial que ninguém coloque alimentos na boca do bebê a não ser ele próprio pois só dessa forma ele controlará a quantidade de comida que tem na boca de forma eficaz.

Muitas vezes o Gag-Reflex

é confundido com o engasgamento, no entanto o engasgamento ocorre muito atrás do local onde o Gag-Reflex é acionado. É raro ocorrer o bloqueio total das vias aéreas (requerendo este manobras de primeiros socorros) pois de uma forma geral os bebês conseguem expulsar com sucesso através de tosse os objetos que bloqueiem parcialmente as suas vias aéreas, não sendo necessário a intervenção do adulto responsável, desde que estejam corretamente sentados (com as costas direitas ou ligeiramente inclinados para a frente). No entanto, não devemos esquecer que enquanto o bebê se alimenta de forma autônoma o cuidador deverá estar atento aos seus movimentos e a possíveis

.....  
**“Em BLW o engasgamento não é mais provável do que alimentando o bebê da forma tradicional”**  
 .....

indicações de engasgo para atuar em caso de necessidade. Em BLW o engasgamento não é mais provável do que alimentando o bebê da forma tradicional com o auxílio da

## O bebê está pronto para iniciar a alimentação complementar quando:

- Se senta com pouco ou nenhum apoio;
- Estende a mão e pega em objetos de forma eficaz;
- Transporta objetos até à boca de forma rápida e com precisão;
- Faz movimentos de mastigação;
- Demonstra interesse pela comida dos cuidadores.

colher, basta pensarmos um pouco para perceber que na abordagem BLW o bebê controla ele próprio a quantidade de comida que coloca na boca e lida com ela desde as suas mãos até ser engolida. Ao alimentarmos o bebê com a colher “empurramos” comida para um sitio mais interior da boca muito mais próximo da zona onde ocorre o engasgamento.

### Como pode ajudar o seu bebê a aprender a comer?

Para que aprendam a comer de forma consistente, os bebês precisam de praticar as competências relativas à alimentação. O ideal será oferecer ao bebê uma grande variedade de alimentos, mostrando dessa forma ao bebê diferentes texturas, cores e sabores e permitindo que ele próprio aumente gradualmente a quantidade que ingere. Prepare refeições variadas e nutritivas

para todos de modo a que incluam texturas e formas que o seu bebê ainda não domina mas acompanhando sempre com alimentos que ele já conhece e está habituado a comer. Desta forma permitirá ao bebê explorar novos alimentos mantendo-o no entanto “seguro” e calmo pois tem também disponíveis alimentos que já domina. Não tente ensinar ou pressionar o bebê em nenhum momento, cada competência irá surgir no momento certo para ele e não se preocupe, não está a criar um “Homem das Cavernas”! Mais tarde ou mais cedo ele aprenderá a comer com talheres mas para um bebê as mãos serão sempre a melhor e mais prática ferramenta. Dê-lhe oportunidade de experimentar as diferentes competências adquiridas e o seu bebê acabará por o surpreender... e acredite: “os bebês sabem comer sozinhos!”

# Bolas de NEVE

### Ingredientes:

- 1 chávena de farinha de amêndoa
- 1/3 de chávena de mel
- 3 chávenas de coco ralado
- 3 a 6 colheres de sopa de água de coco (deverá adicionar até obter uma massa moldável)
- Coco ralado para envolver as bolas de neve

### PASSO A PASSO:

Num processador ou robot de cozinha triture todos os ingredientes até formar uma massa homogénea. Forme as bolas de neve e envolva as mesmas em mais coco ralado. Guarde no frigorífico.

