

## >> A importância da alimentação do 1º ano de vida

*Há quatro ingredientes fundamentais para conseguir que os nossos bebés comam bem. Eles são: paciência, constância, compreensão e carinho, e a estes deve-se introduzir uma boa e correcta alimentação.*

Comer correctamente em cada etapa da nossa vida é o melhor seguro de saúde e de vitalidade. Mas, no primeiro ano de vida, esta afirmação torna-se muito mais incisiva, uma vez que a correcta alimentação é imprescindível para um óptimo desenvolvimento físico e intelectual.

No primeiro ano de vida o período de crescimento é mais acelerado. Nesta etapa, o recém-nascido triplica o peso do nascimento (mais 7 a 9 kg), a altura aumenta até 50% (mais 18 a 25 cm) e evidencia um rápido



crescimento do esqueleto (especialmente das pernas) e o perímetro do crânio aumenta extraordinariamente, devido ao grande aumento do tamanho do sistema nervoso central. Tamanho crescimento na formação de tecidos e órgãos vitais, faz pensar na importância da alimentação neste período.

Hoje em dia sabe-se que as funções cerebrais dos lactantes confirmam a importância de um bom aporte de ácidos gordos ômega-3 nos primeiros meses de vida; que a ingestão adequada de ferro diminui os atrasos na aprendizagem; que o adequado aporte de cálcio favorece o crescimento e evita a osteoporose em adulto; que doses apropriadas de proteínas assegura o desenvolvimento da imunidade. Isto é só uma amostra da importância que a alimentação tem no primeiro ano de vida. E a melhor forma de começar este perfeito desenvolvimento é com o aleitamento materno.

Alimentar exclusivamente com leite materno durante os primeiros 6 meses é correcto, científico e moderno. Em 2001, a Organização mundial de Saúde (OMS) recomendou que os recém-nascidos fossem alimentados exclusivamente com leite materno até aos 6 meses, e que só a partir desta idade se introduzisse alimentos sólidos. Isto porque o leite materno cobre todas as necessidades do bebé, além de ser benéfico, não só para o lactente, como para a mãe.

Apesar do ideal ser o aleitamento materno, nem sempre é possível. Nestes casos, há leites industrializados, que apesar de não serem iguais, aproxima-se bastante do leite materno.

Após os 6 meses, o leite materno deixa de cobrir todas as necessidades do bebé, e deverá introduzir-se alimentos sólidos, mas de forma lenta e suave. No entanto, o aleitamento materno poderá e deverá estar sempre presente até ao primeiro ano de vida. Apenas de reduz o número de mamadas.



Há que ter atenção que cada ser tem a sua personalidade própria, e esta manifesta-se desde do seu primeiro dia de vida, e que se fazem notar pelas suas atitudes. Estas reflectem-se, também, na comida. Se bem que é certo que todos os recém-nascidos pedem por alimentos, e fazem-no através do choro, nem todos têm a mesma sensação de saciedade, nem demonstram a mesma afeição ou entusiasmo pela sucção. Daí a importância de aceitar a individualidade de cada novo ser, com as suas características e personalidade própria. Há que conhecê-la, respeita-la e orientá-la positivamente.

**Sara Romeiro** | Nutricionista

## A NUTRICIONISTA RESPONDE

Subscreva a *newsletter* e envie a sua dúvida sobre este tema para através do nosso mail: [newsletter@anadurao.pt](mailto:newsletter@anadurao.pt)

>> **Acompanhe a sua questão com o seu nome, idade e localidade. No assunto basta colocar a Ref.: news07\_304**



## >> Rouquidão: Aprenda a proteger a sua voz



## Afine sua saúde Cuide da sua voz

A voz, que se gera na laringe, caracteriza-nos enquanto seres humanos. Ela está implícita tanto a **nível físico**, pois permite-nos sentir inconscientemente as vibrações que emitimos e recebemos no processo de comunicação; como a **nível psicológico**, já que é uma forma de expressão da nossa identidade individual reflectindo também a nossa personalidade; e ainda a **nível social** dado que ela é o prolongamento do nosso corpo até ao limite dos outros, a voz chega sempre antes de nós, levando-nos até ao outro.

Este instrumento tão poderoso, a voz, além das consideráveis diferenças de pessoa para pessoa muda dinamicamente de minuto a minuto no mesmo indivíduo. No entanto, existem modificações que ocorrem a longo prazo estando relacionadas quer com os hábitos de vida quer com o natural declínio na vida de todos nós.

Dada toda a riqueza que a voz encerra, a sua alteração transporta tudo aquilo que