



O MANUAL DAS  
**PAPINHAS**

*Tudo sobre a alimentação de seu bebê,  
com 100 receitas e dicas incríveis*

*3<sup>a</sup> Edição*  
*Amostra Gratuita*

# **SUMÁRIO**

## **Introdução**

### **1º Capítulo**

Dicas fundamentais para um bom começo

A cadeira de alimentação  
Saiba qual é a idade ideal para iniciar a alimentação complementar

Organizando a rotina alimentar do bebê

A higiene no preparo dos alimentos é fundamental

Alimentos orgânicos

Como eliminar completamente os agrotóxicos dos alimentos (versão completa)

## **2º Capítulo:**

A introdução de alimentos sólidos (versão completa)

As frutas

Algumas dicas para o preparo

Entenda porquê você não deve oferecer sucos para seu bebê

Os benefícios das frutas

### **3º Capítulo:**

A introdução de alimentos sólidos  
(versão completa)

A consistência das papinhas

A quantidade ideal para cada fase  
servindo a papinha carnes e vegetais

Os benefícios de cada vegetal

### **4º Capítulo:**

Temperando certo (versão completa)

Tudo o que você precisa saber sobre  
o óleo de canola

Óleo de soja, milho, girassol, e outros

O óleo ideal para o consumo humano

Um pouco sobre o azeite de oliva

O sal de mesa refinado

Uma excelente opção de sal

Conheça os benefícios do sal integral

As ervas, o alho e a cebola

## **5º Capítulo:**

A panela ideal (versão completa)

Qual panela escolher?

Conheça as panelas ideais para o preparo das papinhas

Royal Prestige

## **6° Capítulo:**

O Processo de congelamento (versão completa)

Freezer ou congelador

A escolha dos recipientes

Como congelar

Tempo de conservação

Descongelamento

## **7º Capítulo:**

Não se deve comer de tudo (versão completa)

Conheça alguns alimentos prejudiciais para esta fase

Alimentos com risco de engasgo

Selecione seus alimentos

## **8º Capítulo:**

Alimento ou veneno (versão completa)

O Leite de vaca, que “alimento” é este?

O Mito do Leite

## **9° Capítulo:**

Como preparar o leite e o óleo de  
Coco (versão completa)

O leite de coco caseiro

O óleo de coco caseiro

## **10° Capítulo:**

O peso do bebê (versão completa)

Bebês abaixo do peso

Bebês acima do peso



## **11º Capítulo:**

Receitas práticas para facilitar o dia a dia (versão completa)

A lista de compras e as receitas da primeira e da segunda semana

Modo de preparo para todas as receitas

100 receitas de papinhas (versão completa)

# APRESENTAÇÃO

Foi pensando nas inúmeras dúvidas que surgem quando iniciamos a introdução de alimentos sólidos na dieta de nossos bebês, que resolvi desenvolver este manual, tomando o cuidado de reunir de uma maneira objetiva e abrangente, todas as informações que adquiri neste período. Para muitas mães, esta é uma época um tanto tumultuada.

O retorno ao trabalho, somado as expectativas desta nova fase, nos fazem enxergar monstros que nem sequer existem! Mas a verdade é que, com toda essa correria não nos sobra tempo para pesquisar, e se preparar melhor para o que vem pela frente.

Com este manual, você vai conhecer a importância de cada alimento, quais as suas funções no organismo, saber a quantidade ideal a ser usada, além de dicas para o momento do preparo e da conservação das papinhas.

Um manual prático e esclarecedor elaborado com bastante cuidado, a partir de experiências próprias, e também com base em pesquisas de fontes confiáveis.

# INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos a obesidade infantil tem sido uma das maiores preocupações de profissionais como, pediatras, nutricionistas e nutrólogos. Este é um assunto que rende muitas discussões nos consultórios, afinal, não é difícil encontrarmos casos de bebês obesos, cujos pais não admitem estarem diante de um sério problema a ser encarado, e tudo isso por causa da falsa associação entre excesso de peso e saúde.

O mais preocupante é sabermos que campanhas publicitárias, estão estimulando cada dia mais o consumo excessivo de alimentos

prejudiciais, voltados para o público infantil.

Essa é uma prática comum, que infelizmente, tem se tornado cada vez mais abusiva.

Tenho certeza de que você, simplesmente por ter adquirido este manual e estar iniciando esta leitura, é uma mãe que se preocupa com a saúde de seu bebê.

Sabemos que muitas optam por oferecer papinhas prontas, e isso acontece quase sempre por dois motivos: falta de tempo para se dedicar ao preparo, ou simplesmente pela praticidade que o produto oferece.

Mas será que se houvesse um pouco mais de informação, não seria diferente?

Uma pesquisa realizada pelo departamento de nutrição da faculdade federal de Pernambuco (UFPE), descobriu um composto chamado ácido benzóico (conservante de grande potencial alergênico), em produtos cujos rótulos afirmavam não conter conservantes, incluindo papinhas para bebês prontas para o consumo.

Vale destacar também, que este conservante encontrado, quando entra em contato com alguma vitamina C presente em determinados alimentos, produz um

outro composto chamado benzeno, e este, para piorar ainda mais a situação, é um composto com potencial altamente cancerígeno.

Como se tudo isso não bastasse, encontramos muitas destas papinhas sendo preparadas de forma incorreta.

Você conhece o óleo de canola?

Sabe qual é sua procedência?

Acredita mesmo que este seria o óleo ideal, e o mais indicado para o preparo da alimentação de seu bebê?

Mas e então, porque o FDA, que é um órgão do governo dos Estados Unidos, criado em 1862, com a função de controlar alimentos e medicamentos, através de diversos testes e pesquisas, proíbe o uso deste óleo em fórmulas infantis como NAN?

Porque papinhas prontas, que são consideradas as melhores, por trazerem uma marca de grande credibilidade no mercado, ainda são fabricadas com este óleo?

Foi pensando nestas e em diversas outras questões, que resolvi preparar este manual.



Certamente ele te ajudará a ver como é possível preparar uma refeição altamente saudável para o seu bebê, mesmo em meio a tantas atividades diárias, não importando qual seja sua condição social, ou até mesmo se você não for lá muito fã de cozinha.

Serão necessários somente 40 minutos de seu tempo a cada dois dias.

Este é o tempo de preparo.

E o que é melhor, você não precisará congelá-las.

Resolvi registrar informações sobre congelamento de papinhas neste

manual, porque sei que muitas usarão este recurso.

Não existe nenhum problema nisso, desde que sejam seguidas as dicas corretamente.

Eu confesso que não sou muito a favor desse hábito, uma vez que congelar papinhas não é tão simples assim quanto parece. Mas a quem interessar, as dicas estão bem completas.

É certo, que nenhum bebê vem ao mundo com um manual de instruções.

Nós mães, mesmo com o coração nas mãos, temos que enfrentar cada etapa com bastante coragem.

Não pense que só seu filho estará crescendo, você também está.

Não terceirize este momento, aproveite-o ao máximo. Ele foi confiado à você.

## **1º CAPÍTULO**

Dicas fundamentais para um bom começo

Existem certos detalhes que fazem toda a diferença antes de iniciarmos qualquer tarefa de grande importância em nossa rotina.

Alimentar um bebê requer muitos cuidados, porém com muito amor e informação, podemos chegar a resultados bastante satisfatórios.

Muitas de nós, como simples donas de casa, jamais poderíamos imaginar que a grande maioria dos potes plásticos que manuseamos em nossas cozinhas todos os dias, possa ter uma substância tão prejudicial para a saúde de nossa família.

O BPA (Bisfenol-A) é um componente necessário para a produção do plástico policarbonato (PC), o qual é utilizado na fabricação de recipientes para alimentos e bebidas, como mamadeiras,

embalagens plásticas e copos infantis.

Além disso, pode ser encontrado no revestimento interno de enlatados, garrafas reutilizáveis de água (do tipo squeeze) e garrafões de água mineral.

O que ocorre é que vestígios de BPA soltam-se aos poucos do plástico, passando ao alimento e, dessa forma, ao nosso corpo.

Especialmente os bebês e as crianças podem ser afetados com mais facilidade. Uma carga como esta de BPA, pode causar, segundo alguns especialistas, distúrbios no sistema hormonal, danos ao cérebro, ao

coração e um grande risco cancerígeno.

Estudos realizados em 2009, baseado em experimentos com seres humanos e dados epidemiológicos reforçam a hipótese de que a exposição fetal ao composto, seja uma das causas, ainda não revelada, do aumento do câncer de mama nos últimos 50 anos.

Bom, considerando a gravidade do assunto, a substância foi proibida em países como Canadá, Dinamarca e Costa Rica bem como em alguns estados norte-americanos.

No Brasil, ela só foi proibida ao final de 2011, com prazo até o final de 2012

para a retirada do produto das prateleiras e estoques.

O único detalhe é que aqui, no nosso país como sempre, a coisa funciona um pouquinho diferente, e o bisfenol só foi realmente proibido na fabricação de mamadeiras.

Segundo a Anvisa, quando se ferve a mamadeira com leite dentro, aumenta o risco de contaminação.

“O aquecimento favorece a migração do bisfenol para o alimento. Então é bom evitar aquecer a mamadeira no micro-ondas para evitar o limite da migração”, explica Denise Resende, gerente de alimentos da Anvisa. Mas e os outros recipientes?

O mesmo vai acontecer se você esquentar a papinha de seu filho dentro de um material feito de policarbonato, ou até mesmo virar as papinhas quentes nestes potes para armazenar.

Isso sem contar que nenhum destes estudos comprovaram que quantidades mínimas desta substância, que ainda se tolera por aqui em muitos recipientes, prejudicam menos a saúde de nossos bebês.

Bem como, deixar alimentos na geladeira nestes potes, mesmo sem aquecê-los, pode também facilitar a passagem destes vestígios de BPA que se soltam.



Portanto vamos seguir algumas dicas importantes, que podem nos ajudar na hora da escolha dos recipientes:

Somente compre mamadeiras, pratinhos de papinha e copinhos de plásticos, se trouxerem escrito na embalagem BPA Free ou 0% Bisfenol A.

Na hora de comprar potes para armazenar as papinhas prontas do bebê, verifique geralmente no fundo da embalagem, o símbolo de reciclagem (um triângulo) e um número dentro, se a numeração for 3, 6 ou 7, NÃO COMPRE.

Além do mais, se você procurar com um pouco mais de cuidado, vai encontrar ótimas marcas que vendem potes para estes fins, escrito em suas embalagens que também são livres de Bisfenol. Dê preferência a estes.

Uma dica é comprar potes da marca Roichen facilmente encontrado em grandes lojas físicas ou até mesmo pela internet.

Seu fechamento é ideal para o armazenamento das papinhas.

A Cadeira de Alimentação Ela já foi considerada um gasto supérfluo, na opinião muitos pais, porém este argumento vem sendo cada vez mais

descartado por profissionais da área, afinal eles não só recomendam o uso deste item, como também afirmam o grande impacto positivo que isso causa na socialização da criança com a família.

Por isso, reforçam também a grande importância de se estabelecer uma rotina diária de horário e local, incluindo a presença de todos à mesa. Isso traz para aos pequenos uma importante referência de como se comportar, como mastigar, segurar os talheres, usar o guardanapo e etc.

Isso também ajuda a criança a se tornar cada vez mais à vontade para experimentar novos alimentos.

A idade ideal para começar o uso do cadeirão, é por volta dos oito meses, porque nesta fase a criança já está se sentando sozinha.

Como existem algumas mães que iniciam a introdução das papinhas no quarto mês de vida do bebê, a recomendação é que neste período a alimentação ainda seja oferecida no carrinho, ou até mesmo no colo.

Uma dúvida muito comum também, é por quanto tempo a criança usará a cadeira de alimentação. Para isso, a gente tem que considerar que a maioria delas são fabricadas para suportar um peso de aproximadamente 15 kg.

Existem algumas inclusive que suportam um pouco mais, por medidas de segurança.

Como cada criança se desenvolve de maneira diferente, em tempos diferentes, não se pode estabelecer uma idade ideal.

Mas alguns especialistas acreditam que seria por volta dos três anos de idade no máximo.

Há que se considerar também que, por ser um local onde a criança se sente relativamente presa, em breve algumas se sentirão desconfortáveis, e esse poderá ser um dos primeiros sinais de que já está chegando a hora de aposentar o bom e velho cadeirão.

Na hora de escolher o modelo ideal, as ofertas são diversas, e isso ocorre porque é necessário criar opções para todos os públicos, atendendo às necessidade de cada um, como o espaço disponível na casa, portabilidade, praticidade e etc.

Veja a seguir, três modelos mais comuns das que estão disponíveis no mercado hoje, e decida conforme sua necessidade e preferência:

# Modelo Tradicional



A vantagem é que restringe a bagunçada criança ao seu próprio espaço, sem sujar a mesa e as outras pessoas.

As desvantagens seriam o alto custo e o grande espaço que ocupa.

## **Cadeira que se Acopla à Mesa**





Eu acredito que este modelo só tem vantagens, porque além de permitir que o bebê coma na mesma altura que os familiares, é leve e fácil de transportar.

Além do mais, oferece a possibilidade da criança se sentar em diversos lugares à mesa.

Não escolha esse modelo, caso sua mesa seja de vidro.

## Modelo Booster



São assentos que se prendem com cintos às cadeiras, elevando a criança.

Possuem a vantagem de serem bastante portáteis, mas é preciso prestar atenção no tipo de cadeira a

ser utilizado, para que fique bem fixo e a criança não corra risco de cair.

Uma dica legal também é não cair em ofertas de modelos que tocam musiquinhas, ou que reclinam para que o bebê tire uma sonequinha depois do almoço.

A questão é avaliar se isso realmente é necessário, afinal o bebê precisa conhecer qual é o local das refeições, separadamente do local do sono.

Fique atenta, esses detalhes só servem para justificar o preço final do produto, que sem dúvida nenhuma se apresentará mais caro do que os modelos básicos.

Uma outra dica, é adquirir cadeirões em cores escuras, com tecidos que facilitam na hora da higienização, porque uma coisa é certa, esse é um cantinho que vai sujar bastante.

E isso é ótimo, afinal esse momento precisa ser leve, e recheado de contatos entre mãe e filho(a), de forma que se torne um momento divertido para o bebê.

## **Saiba qual a idade ideal para iniciar a alimentação complementar**

A recomendação da OMS (Organização Mundial de Saúde), é que o leite materno seja oferecido exclusivamente até os seis meses de idade do bebê. Depois disso,

introduzir os alimentos sólidos aos poucos, começando com as frutas e depois com as papinhas salgadas. Existem algumas pesquisas ainda não concluídas, que afirmam que quanto mais tarde for feita essa introdução, melhor para a saúde do bebê.

Mas como o assunto ainda é meio controverso, o ideal é que cada caso seja analisado separadamente por um pediatra, para que possa ser orientado da melhor forma.

Existem, por exemplo, mães que precisam voltar ao trabalho nesta época, razão pela qual muitos pediatras autorizam a introdução dos sólidos aos 4 meses de idade.

Parece cedo, mas tem situações que não podem ser diferentes.

De qualquer maneira, o importante é considerarmos que ao mesmo tempo que esta é uma fase delicada, é também um acontecimento bastante natural.

É claro que não se pode descartar a imaturidade do sistema digestivo de um bebê de 4 ou 6 meses, e por isso, é recomendado sempre começar com as frutinhas mais suaves.

Mas com certeza a adaptação é bem tranquila.

Não se preocupe se nesta fase o bebê estranhar demais, e demorar

um pouco para a aceitação dos alimentos.

Caso você ainda esteja amamentando, ofereça as frutinhas com calma, entre as mamadas.

Você precisará ter bastante paciência.

O segredo é deixar a ansiedade de lado, manter a calma, se informar sobre o assunto, e deixar o resto por conta da natureza.

## **Organizando a rotina alimentar do bebê**

Ofereça primeiramente uma papinha de fruta pela manhã, no intervalo

entre uma mamada e outra durante uma semana.

Depois comece a oferecer uma fruta no lanche da tarde também, e permaneça assim por mais uma semana.

Se até aí correr tudo bem, e você perceber que o bebê está tendo uma boa aceitação, já está na hora de introduzir o almoço com a papinha salgada. E somente uma semana depois, sempre observando a aceitação do bebê, inicie a papinha salgada no jantar também.

A rotina ficará mais ou menos assim:



## **Rotina Alimentar Manhã:**

Leite materno ou fórmula

## **Meio da manhã:**

Papa de fruta

## **Almoço:**

Papinha de carne com legumes

## **Lanche da tarde:**

Papa de fruta

## **Jantar:**

Papinha de carne com legumes

## **Ceia:**

Leite materno ou de fórmula

Uma vez que você adotou este planejamento, é muito importante mantê-lo como rotina.

Além de reforçar o bom hábito alimentar nos pequenos, eles ainda adoram e se acostumam muito rápido.

É muito comum ouvirmos algumas mães afirmarem que seus bebês não aceitam tão facilmente as papinhas salgadas.

Alguns especialistas dizem que é um erro os pais afirmarem que a criança não gosta de um determinado alimento, sem antes oferecê-lo de oito a dez vezes, num intervalo de

uma semana, entre uma experimentação e outra.

Por isso, mais uma vez a paciência é o grande segredo.

Mas lembre-se, oferecer não é forçar, perceba os sinais que ele dará quando não quiser mais.

Respeite, e não force a aceitação, isso pode gerar traumas futuros.

Existem inclusive relatos de crianças que chegaram a vomitar por causa da insistência das mães.

Isso, além de ser uma atitude severa, ainda pode provocar distúrbios alimentares na criança, em outra fase

da infância, ou até mesmo na fase adulta.

## **A higiene no preparo dos alimentos é fundamental**

O risco de um bebê desenvolver uma doença nesta fase inicial, é grande.

Seu organismo ainda é muito sensível, por isso, a higiene no preparo dos alimentos é fundamental.

Antes de começar, lave bem as mãos com água e sabão.

Ao cozinhar, evite espirrar, tossir ou falar próximo aos alimentos, evitando

assim a contaminação de microrganismos pela saliva.

## **Alimentos Orgânicos**

Hoje em dia, infelizmente, os herbicidas e os defensores agrícolas, estão bastante presentes nos alimentos.

Os vegetais orgânicos são produtos cultivados sem o uso de fertilizantes, inseticidas e bactericidas.

Os transgênicos também estão de fora desta forma de cultivo.

Considerados de grande teor nutritivo, especialistas defendem que por serem cultivados da forma mais

natural possível e não conterem muita concentração de água, eles reúnem e preservam melhor os nutrientes.

Muito bom, mas o problema é que nem sempre é possível encontrar com facilidade uma fruta ou um vegetal orgânico.

Ou ainda, como confiar se realmente estamos adquirindo um produto orgânico, se não conhecemos a procedência?

O melhor que podemos fazer quando não temos acesso a estes alimentos, é higienizar da melhor maneira os vegetais que temos em mãos.

É claro que não poderemos transformá-los em orgânicos, porém, adquirindo a versão completa deste manual, você aprenderá que é perfeitamente possível retirar todo o agrotóxico de uma forma muito simples.

Espero que tudo o que você aprendeu nesta amostra gratuita te ajude a iniciar de forma mais segura.

Além destas dicas, [na versão completa do Manual](#), você ainda vai ter acesso a 100 receitas de papinha super práticas e organizadas e muitas outras dicas fundamentais.

Também disponibilizamos um cardápio pronto e uma lista de

compras, para facilitar ainda mais a sua vida.

Você saberá que tipo de óleo e temperos são ideais.

Saberá como congelar as papinhas da forma correta para evitar perda de nutrientes.

Em resumo, você estará totalmente capacitada para cumprir sua missão de mãe.

Se você quiser adquirir a [\*\*versão completa do Manual das Papinhas,\*\*](#) para ter acesso as 100 receitas e muitas outras dicas super importantes, basta clicar no link



abaixo que você será redirecionada para página de pagamento.

Após a confirmação do pagamento o acesso é imediato. Você pode escolher pagar com cartão de crédito, boleto bancário, e muitas outras formas.

Clique no link abaixo para ser redirecionada para página de pagamento:

**[QUERO A VERSÃO COMPLETA DO MANUAL](#)**

Na próxima página, separamos alguns depoimentos das mães que adquiriram a versão completa do manual:



"Além de mãe, sou nutricionista infantil, e o Manual das Papinhas me ajuda de todas as formas." **Dra. Rochele Riquet | CRN 13535**



“O Manual das Papinhas é uma leitura rápida e prática, traz informações relevantes capazes de

mudar a saúde dos nossos  
pimpolhos. E mesmo quem não sabe  
cozinhar, pode embarcar nessa!  
Super recomendo!" **Dra. Marina  
Nunes Machado | Clínico Geral**



"Muitas dicas valiosíssimas, como  
óleo de canola ser o pior óleo para  
cozinhar, por que não espremer  
frutas, dentre outras que eu não  
sabia e achava que tava arrasando!  
Excelente!!" **Vanessa Mattos Mendes**



"Amei esse manual! Super prático e com planejamento de compras e preparação, que foi o que eu mais amei! " **Deborah Mello Iwao**

Como você viu, até mesmo médicas e profissionais de nutrição adquirem nosso manual e se surpreendem com o conteúdo.

Esta fase de introdução alimentar passa muito rápido e é determinante para o futuro do bebê, por isso, não perca mais tempo e adquira agora a

versão completa do Manual das Papinhas.

## **QUERO A VERSÃO COMPLETA DO MANUAL**

Um abraço,



### **Andréa Alves**

Certificada em Nutrição Materno Infantil, Mãe de 3 filhos e Autora do Manual das Papinhas.