

Partilhe Artigo

X



## Os melhores alimentos para o meu bebé

Uma alimentação adequada determina grande parte do desenvolvimento e crescimento do seu bebé.

<https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-melhores-alimentos-para-o-...> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## Os melhores alimentos para o meu bebé

Uma alimentação adequada determina grande parte do desenvolvimento e crescimento do seu bebê.

Quinta-feira, 14 de Abril de 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Partilhar](#)

Uma alimentação equilibrada que inclua os micronutrientes essenciais é a melhor forma de garantir uma vida saudável para o seu bebê. A escolha de alimentos que contenham um elevado índice de cálcio é fundamental para ajudar na formação de ossos e dentes fortes. O ferro é outro dos micronutrientes essenciais pois contribui no desenvolvimento do cérebro. Outros exemplos são o zinco que fortalece o sistema imunitário e o iodo que ajuda o desenvolvimento não só do cérebro como do sistema nervoso. A Vitamina A e B são as duas especialmente relevantes para o seu filho; a vitamina A contribui para o desenvolvimento da visão e a vitamina D para a absorção de cálcio. Igualmente importante é o papel da vitamina B no sentido de fornecer uma quantidade ideal de energia às suas crianças ativas!

Existe uma grande variedade de alimentos que fornecem estes micronutrientes e portanto é fundamental dar ao seu filho uma alimentação equilibrada que inclua vegetais, lípidos, proteínas e hidratos de carbono.

Os hidratos de carbono (também conhecidos como açúcares) são fontes importantes de energia, e normalmente compõem 50-70% da nossa dieta. Os cereais são um exemplo de uma boa fonte de hidratos de carbono. Os lípidos também são outro exemplo de fonte de energia; fornecem duas vezes mais energia que os hidratos de carbono, e as crianças ativas necessitam de muita energia. No entanto, é importante evitar os ácidos gordos saturados (provenientes de alimentos de origem animal) e dar ácidos gordos insaturados (provenientes de alimentos de origem vegetal). Por fim, embora possam ser difíceis de digerir, as fibras também deverão fazer parte de qualquer dieta após o sistema digestivo estar formado. Cereais integrais, vegetais, leguminosas, fruta e frutos secos são todos exemplos de boas fontes de fibras.

A proteína é o terceiro macro-nutriente essencial e trata-se do mais importante de todos. Tem um papel fundamental no desenvolvimento do cérebro e dos músculos <sup>[6]</sup>. Durante os primeiros 4-6 meses de idade do seu bebê, o aleitamento materno é a melhor forma de regular os níveis de proteína. O leite materno tem a quantidade ideal de proteína, respondendo de forma perfeita às necessidades do seu bebê. Tem a maior concentração de proteína permitida para um recém-nascido, que irá gradualmente diminuir à medida que o seu bebê crescer e o seu ritmo de crescimento abrandar.

Quando o seu bebê começar a consumir alimentos sólidos em detrimento de leite materno, é natural que os níveis de proteínas ingeridas aumentem bastante. Apesar das mães manterem a recomendação diária de dois copos de leite, incluem também outras fontes proteicas presentes na dieta familiar (carne, peixe e leguminosas). Assim sendo, acaba-se por ultrapassar a quantidade proteica recomendada para pequenas crianças. Por esse mesmo motivo é importante limitar o consumo de proteínas por parte do seu bebê até aos dois anos de idade, optando por fórmulas infantis <sup>[7]</sup> com o com um teor proteico adequado para estas idades.

[Ler mais](#) <sup>[8]</sup>

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-melhores-alimentos-para-o-meu-bebe>

### **Ligações**

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-melhores-alimentos-para-o-meu-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-melhores-alimentos-para-o-meu-bebe&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/artigos\\_osmelhoresalimentosp](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-melhores-alimentos-para-o-meu-bebe&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/artigos_osmelhoresalimentosp)

melhores alimentos para o meu bebé

[3]

<https://twitter.com/share?text=Os%20melhores%20alimentos%20para%20o%20meu%20beb%C3%A9&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-melhores-alimentos-para-o-meu-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/os-melhores-alimentos-para-o-meu-bebe>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7301>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/desenvolvimento-cerebral-do-bebe>

[7] <https://www.nestlebebe.pt/nan-optipro>

[8] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>